DIEZ MINUTOS

6 MARZO 2024 • NÚM. 3785 **2,50 €** Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.

Se llama Marta y tiene 28 años

Se conocieron hace un año en Londres y llevan ocho meses juntos

Él ya conoce a los padres de su novia

FOTOS EXCLUSIVAS

EDMUNDO ARROCET

¡descubrimos a su nueva novia!

MARÍA JOSÉ CAMPANARIO

Reaparece con nueva imagen

CAYETANO

Posa con Bárbara tras los rumores de crisis

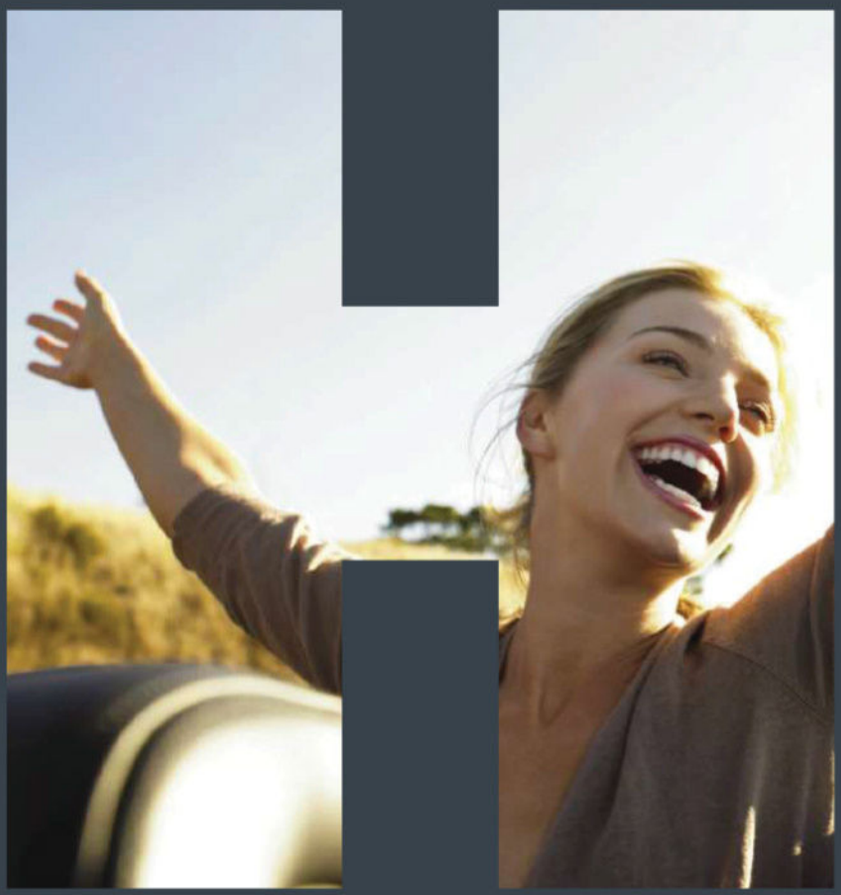
DIEZ MINUTOS cuida de ti

Las mejores **Ofertas,** los consejos de **Salud,** las tendencias de **Moda,** los trucos de **Belleza...**

ESTA SEMANA MODA LOW COST

lanzarotecaliente.com

EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte, emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.

ELLE COSMOPOLITAN BAZAAR Esquire ELLE gourmet ELLE DECORATION

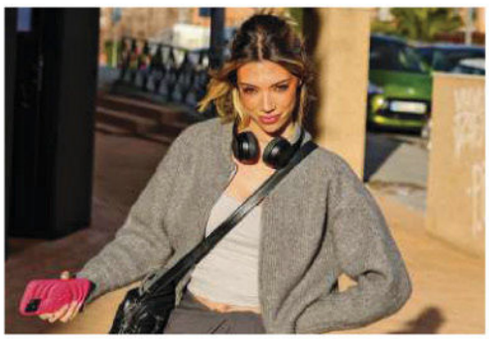
Women'sHealth RUNNER'S WORLD Men'sHealth Nuevo Estilo collection micasa

DIEZ MINUTOS CAR AND DRIVER Fotogramas HEARST AGENCY HEARST EVENTOS

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3785• 6-3-2024

REPORTAJES



Alejandra Rubio
Viaje a Málaga La hija de Terelu ha pasado unos días con Carlo Costanzia..... **20**

Cayetano y Bárbara
La pareja reaparece. Vuelven a la vida pública después del "caso Genoveva"..... **22**

Antonio Tejado
Así es su día a día en la cárcel
El sevillano se ha apuntado a un curso de marquetería y va a retomar sus estudios.....**26**

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Belleza, Ocio...

Laura Madrueño: "Supervivientes está muy vivo, y eso me fascina".

Gonzalo Caballero entra por la "puerta grande" en la lucha contra el cáncer.

Nuria Marín: "Lo que más nos lastra es la etiqueta de superwoman".

Ana Rosa Quintana apoya a Tito Pajares en su nuevo proyecto.

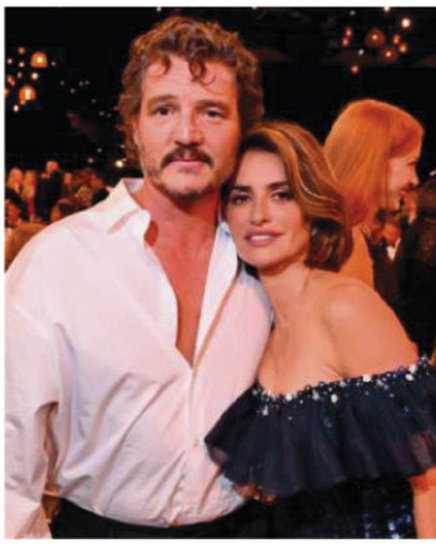
Gloria Camila celebra su 28 cumpleaños.

Tamara Falcó e Íñigo Onieva se van de boda sin rastro de crisis.

Gente con estilo: Rebeca Haro.

Rosa Villacastín: Adriana Ozores.

Ángel Antonio Herrera: Enrique Solís.



PENÉLOPE CRUZ
como una más en Hollywood

Después de desfilar en la gala de los Goya, nuestra actriz más internacional viajó a Los Ángeles para asistir a los SAG Awards, los premios que entrega el Sindicato de Actores de Hollywood. Penélope, que estaba nominada a la Mejor Actriz de Reparto por su papel en "Ferrari", no se llevó la estatuilla, pero demostró que se mueve como pez en el agua en la meca del cine. Así de relajada estuvo hablando y posando con Anne Hathaway, Ryan Gosling, Pedro Pascal o Bradley Cooper, entre otros muchos. La española brillo con la melena suelta y con un impecable vestido de chanel con tul y lentejuelas.

Estos días se habla de...

DANI ALVES

Cuatro años y medio de prisión

El futbolista brasileño ya tiene sentencia. Ha sido condenado a cuatro años y medio de cárcel por la agresión sexual a una joven en una discoteca de Barcelona. La sentencia incluye un atenuante de reparación del daño debido a que el brasileño ingresó 150.000 euros a la víctima antes del juicio.

GABRIELA GUILLÉN

Retoma la vida pública

Dos meses después de que su hijo viniera al mundo, la modelo ha vuelto a su trabajo. Hace unos días, acudió al desfile de Regina Donde, en La Casa de México. Allí habló de su pequeño: "Para mí es precioso y le echo mucho de menos pero poco a poco hay que volver a la normalidad. Ahora se ha quedado con mi madre".

VICKY MARTÍN BERROCAL

Abre nueva tienda en Málaga

Después de que "Diez Minutos" descubriera que ha iniciado una relación con Enrique Solís, la diseñadora viajó a Málaga a inaugurar una nueva tienda de su firma. Rodeada de amigos, Vicky, que estaba espectacular, se limitó a comentar que "está feliz". Unos días antes en "TardeAR" dijo: "Ahí están las fotos. Hay poco más que añadir".

ADRIANA TORREBEJANO

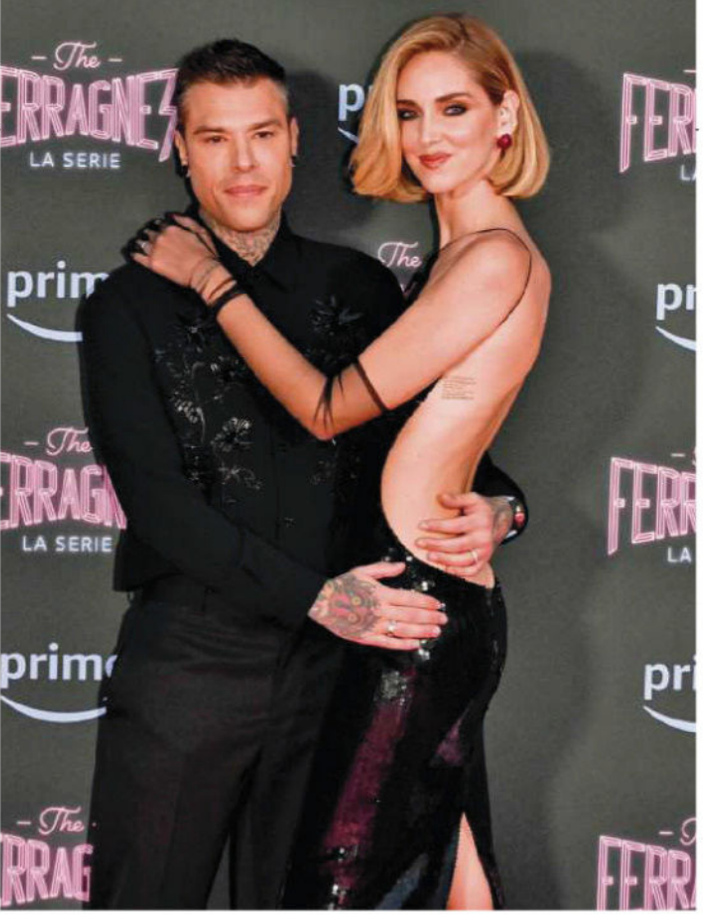
"Políticamente incorrecta"

La actriz es una de las protagonistas de la nueva película de Atresmedia, "Políticamente incorrectos", que se presentó el pasado 23 de febrero en Madrid. Al evento, Adriana acudió espectacular con un vestido rojo. Días antes confesó en "La Resistencia": "De lunes a viernes no tengo tiempo para el sexo".

ILLIA TOPURIA

Recibido en Madrid por Almeida

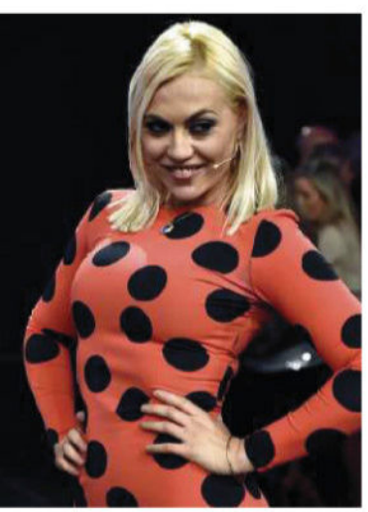
El luchador hispano-georgiano Ilia Topuria, flamante campeón del peso pluma de la UFC en artes marciales ha sido recibido en el Palacio de Cibeles por el Alcalde de Madrid, José Luis Martínez Almeida. A Topuria le ha acompañado su novia, Giorgina Uzcategui, influencer y CEO de una empresa de energías renovables.



CHIARA FERRAGNI Y FEDEZ

Confirman su separación

Tras ocho años de relación y dos hijos en común, Leo, de cinco años, y Vittoria, de dos, la pareja ha puesto fin a su historia. La principal causa de la ruptura serían los problemas legales a los que se ha enfrentado Chiara Ferragni tras el Pandoro Gate (obtener ingresos para sí misma cuando eran para fines benéficos) y que habrían salpicado a su marido.



DANIELA BLUME

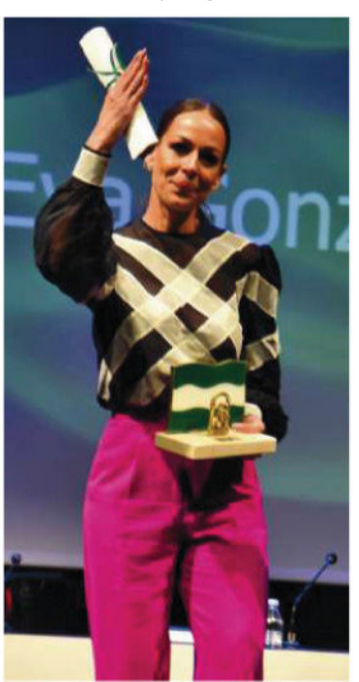
Da a luz a su primera hija

"Es la bebesita más bonita del mundo. Ha sido un parto largo y doloroso…" Con estas palabras y fotografías del momento del parto, la modelo ha confesado que ya es mamá.

EVA GONZÁLEZ

Recibe la Bandera de Andalucía

"Esto es muy especial para mí", dijo la Miss hace unos días cuando acudió a recoger la Bandera de Andalucía. La acompañaron al acto, su madre y su hermana, muy orgullosas.



CAMILO Y EVA LUNA

¡Ya tienen nombre para su bebé!

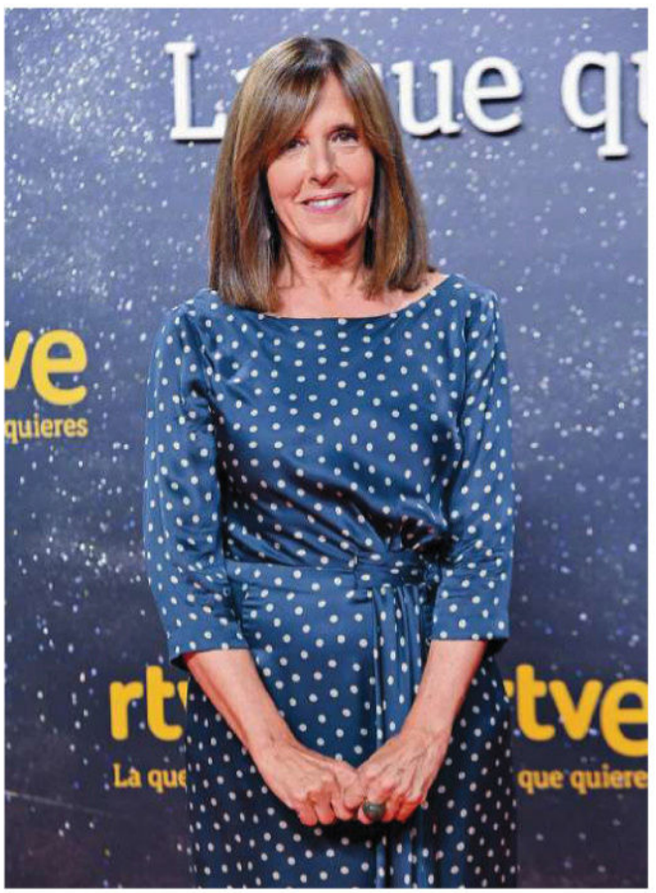
Amaranto. Este será el nombre del segundo hijo del cantante Camilo y su esposa, Eva Luna. La pareja, que tienen a Índigo, de dos años, lo ha anunciado a través de su cuenta de Instagram: "Que ilusión nos da conocerte. Tu hermana mayor ya quiere conocerte".

Estos días se habla de...

ANA BLANCO

Se despide de TVE

"Por mi parte, esto ha sido todo". Esta ha sido la frase con la que la periodista se ha despedido en "Informe Semanal" de su trabajo de tres décadas en Televisión Española. Ana, de 63 años, ha decidido acogerse a la jubilación anticipada y retirarse de la pequeña pantalla.



MARTA FERNÁNDEZ

Celebra su cumpleaños

La empresaria celebró su cumpleaños en su propio local, Truhan. Además de su marido, Jaime Martínez Bordiú, estuvo acompañada de Luis Alfonso de Borbón, Elsa Anka y Ana Antic, entre otras amigas. Marta disfrutó de la noche con unas botas altas moradas de tacón y una original falda de Paco Rabanne.

HUBERTUS DE HOHENLOHE

Da el último adiós a su madre

Roma fue la ciudad que vio nacer y morir a la princesa Ira von Fürstenberg y allí se ha celebrado su funeral. Su hijo Hubertus llegó junto a su esposa Simona Gandolfi, y estuvo acompañado por diversas personalidades internacionales que quisieron despedirse de esta mujer de vida intensa (se casó con 15 años con el príncipe español Alfonso de Hohenlohe) y que amasó una fortuna que ahora heredará su hijo Hubertus.

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

CARLOS III DE INGLATERRA

Vuelve al trabajo tras su baja médica

Tras su diagnóstico de cáncer y su operación, el rey Carlos III ha reanudado su agenda oficial con una audiencia en el palacio de Buckingham con el primer ministro británico, Rishi Sunak. Durante este tiempo de convalecencia el monarca ha recibido más de 7.000 mensajes de apoyo y cariño de sus súbditos mandándole ánimos para su recuperación.

MATILDE DE BÉLGICA

Se interesa por los mayores

La reina de los belgas visitó una residencia de mayores en Lieja, en la que se mostró muy cariñosa y atenta, y asistió a una conferencia sobre la salud mental de los ancianos.
Para esta cita eligió un look burgundy (es la tendencia de moda que consiste en vestir de burdeos de pies a cabeza). El conjunto que lució es de la firma Natan (también es una de las marcas favoritas de Máxima de Holanda).

NARUHITO DE JAPÓN

Celebra su 64 cumpleaños

El emperador se dirigió a su pueblo acompañado por su mujer, la emperatriz Masako y su hija Aiko, a su izquierda. Su hermano menor, el príncipe heredero Akishino (de 58 años) y su mujer Kiko, a su derecha. A pesar de la lluvia, multitud de público ondeaba banderas niponas y quería felicitar al emperador.

NUEVO EN Fotogramas

FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

¡Estamos de estreno! Nace 'Amanece que no es podcast', proyecto sonoro de Fotogramas y Fundación SGAE con el cine y las series como protagonistas. Un contenido en audio de 8 capítulos de 30 minutos de duración disponible ya en Fotogramas.es y en las principales plataformas de audio: **Spotify, Google Podcast, iVoox y Apple Podcast.**

ESCÚCHALO AQUÍ

Sus caras de felicidad lo dicen todo. La pareja vive un bonito romance al que Edmundo (74) se resistía por la diferencia de edad con Marta (28).

Alojados **en un hotel**

Marta tiene un piso en Londres, pero siempre que Edmundo va a verla, se aloja con él en el hotel Corinthia London (foto).

Compraron un par de cafés para entrar en calor durante el paseo.

FOTOS EXCLUSIVAS

Edmundo Arrocet

¡descubrimos a su nueva novia!

Se llama Marta, tiene 28 años y le ha devuelto la ilusión. Hemos visto al ex de Teresa Campos muy enamorado disfrutando con ella de un fin de semana en Londres. La pareja inició la relación hace ocho meses.

Edmundo y Marta están muy enamorados. Aquí les vemos fundiéndose en un abrazo, pasando de la risa al llanto con facilidad.

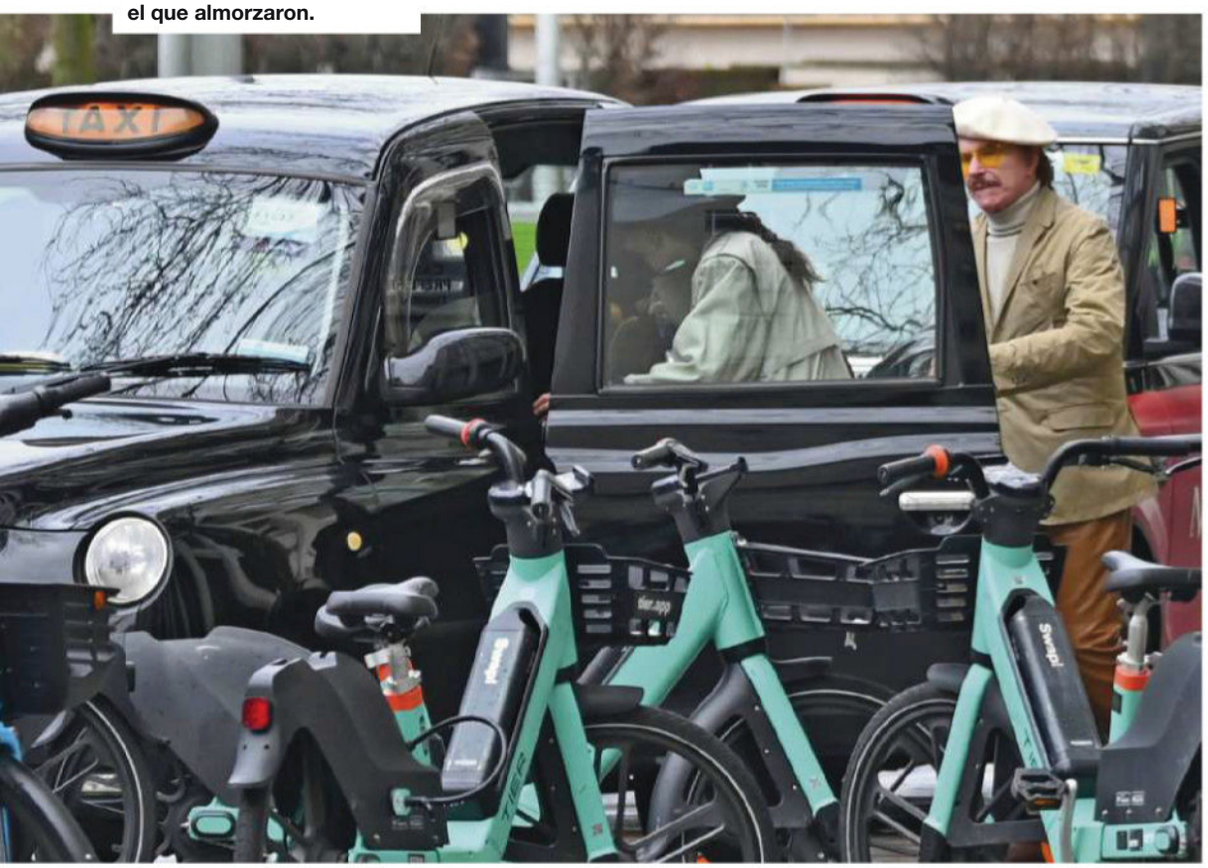
Se llama Marta, tiene 28 años, es de origen polaco y tiene nacionalidad británica. Es la mujer que ha conquistado el corazón de Edmundo Arrocet. La nueva ilusión de Bigote es una alta responsable del sector de la energía. Además, fue modelo y ha trabajado para firmas y revistas de moda.

El ex de María Teresa Campos y Marta se conocieron en Londres hace un año en una exposición organizada por la empresa de arquitectura de Maximiliano, hijo de Edmundo Arrocet, unos amigos comunes los presentaron y esa

En un momento dado, Edmundo le mostró a Marta una foto privada en su móvil y segundos después se emocionó y rompió a llorar. Ella le abrazó y le calmó.

misma tarde comenzaron a charlar. La diferencia de edad, él tiene 74 años, no supuso un obstáculo. Desde el primer momento notaron que les unían muchas cosas: su amor por el arte, el gusto por recorrer el mundo, y ambos dedican su vida profesional al sector de la energía. Cuando se conocieron decidieron seguir viéndose y conociéndose. Él viajaba periódicamente a Londres para ver a su hijo Maximiliano y para pasar tiempo con su nieto, pero desde que conoció a Marta esos viajes también los aprovechaba para alimentar su incipiente relación con ella.

La pareja decidió coger un taxi para desplazarse hasta un coqueto restaurante en el que almorzaron.



MARTA, DE 28 AÑOS, TRABAJA EN EL **SECTOR DE LA ENERGÍA Y HA SIDO MODELO PROFESIONAL**

Desde que se conocieron surgió la chispa de la complicidad, aunque Edmundo se resistía a emprender una nueva relación, porque no quería ser un obstáculo para que la joven pudiese hacer su vida con los proyectos normales y previsibles para una persona de 28 años, sobre todo, la maternidad.

Llevan 8 meses juntos

Edmundo cree que no es momento para ser otra vez padre, pero la pareja ha decidido seguir viéndose y desde hace

SEIS AÑOS CON MARÍA TERESA CAMPOS

El cómico y la periodista vivieron una bonita relación de pareja que duró más de seis años. Sin embargo, lo suyo no acabó nada bien. Teresa le acusó de haberla dejado a través de un mensaje de whatsApp, algo que Edmundo siempre ha negado. Tras aquella abrupta ruptura, la presentadora y sus hijas rompieron todo contacto con él, que reapareció en público tras el triste fallecimiento de Campos.

ocho meses tienen una relación de amor.

Desde que rompiera con María Teresa Campos, Edmundo no había tenido ninguna pareja, aunque se le habían atribuido otras relaciones, pero nunca se constató. Sin embargo, Marta parece haber despertado en él esa ilusión. Hace 8 meses se afianzó la amistad y comenzó una intensa relación sentimental. Edmundo y Marta se veían como amigos desde que se conocieron y fueron descubriendo a la vez que les unía un sentimiento más intenso que la mera amistad.

La joven, de 28 años, desarrolla una importante responsabilidad profesional en el sector de la energía. Fue modelo profesional y ha recorrido el mundo requerida por firmas de moda y revistas especializadas. Debido a su actual trabajo, como asesora, la nueva pareja de Edmundo Arrocet viaja mucho y la acompaña en algunos destinos.

La joven sigue unida a sus padres en Londres, aunque desde hace dos años tiene un apartamento propio en la cuidad. Marta pasa gran parte del año fuera de Londres por su trabajo. esa circunstancia, lejos de suponer un problema para mantener una relación estable, con Edmundo supone un punto a favor, puesto que Edmundo trabaja en el sector de las energías renovables, lo que le obliga a viajar por diferentes países. ▶

Pese a no hacer nada de calor, la pareja optó por comer en una terraza a orillas del Támesis.

EDMUNDO NO QUERÍA INICIAR UNA RELACIÓN SENTIMENTAL **DEBIDO A LA DIFERENCIA DE EDAD**

Cuando ahora Edmundo va a Londres, Marta se traslada al hotel en el que el humorista se aloja, el Corinthia London. Todo parece rodar de maravilla, ya que Edmundo tiene una excelente relación con los padres de Marta, que aprueban y celebran la felicidad que vive la joven junto a él.

Los que conocen a Marta la definen como responsable, profesional, seria en su trabajo, dulce y simpática con los suyos, inteligente, afable, elegante y con una sofisticada belleza.

Aunque podría creerse que es Edmundo el que busca dar un paso más en la relación, nada más lejos de la realidad... La joven querría consolidar y oficializar la relación, pero Edmundo se resiste ante la diferencia de edad. Él ha contado en su círculo de amistad más cercano que, aunque está profundamente enamorado, cree que la joven tendría derecho a emprender una relación con alguien más joven que le permitiese ser madre, y eso él ni puede ni quiere debido a su edad, en la que disfruta como abuelo pero cree que no tiene edad para ser padre. Por eso ha decidido vivir el día a día con Marta sin compromisos ni promesas de futuro. Quiere estar todo el tiempo que le sea posible junto a Marta. y eso se demuestra en las ocasiones en las que están juntos, como el pasado fin de semana en Londres.

Paseo romántico a orillas del Támesis

Edmundo y su novia dieron un largo paseo por el centro de Londres sin esconder el amor que les une. Pasearon agarrados y cómplices.

Romántico **almuerzo**

Tras un largo paseo, la pareja fue a comer a un coqueto restaurante situado en el margen del Támesis. Durante la comida, Edmundo charló por teléfono con el padre de su novia.

CONOCIÓ A MARTA GRACIAS A SU HIJO MAXIMILIANO

El ex de María Teresa Campos y Marta se conocieron en Londres hace un año, en una exposición organizada por la empresa de arquitectura de Maximiliano, hijo de Edmundo Arrocet (con él en la foto), unos amigos comunes los presentaron y esa misma tarde comenzaron a charlar.

La pareja hizo una pausa durante el paseo para charlar junto al río.

ARROCET SE RESISTE A **FORMALIZAR LA RELACIÓN.** PORQUE PIENSA QUE MARTA ES MUY JOVEN

En casi todos los momentos demostraron la complicidad que les une. La joven, siempre atenta a él, reía constantemente y hasta le consoló en un momento en el que Edmundo rompió a llorar durante el paseo. Y es que después de enseñarle a Marta una foto privada en su móvil, él se emocionó y se puso a llorar. Fue entonces cuando Marta le abrazó y le consoló con cariño.

La pareja recorrió lugares emblemáticos de la ciudad como Trafalgar Square, Buckingham Palace, el distrito de

Edmundo y Marta lucieron unos originales looks en su fin de semana londinense.

Westminster, y atravesaron el puente para llegar a la conocida Noria "London Eye". Finalmente, tomaron un taxi para ir a comer a un coqueto restaurante situado en el margen del Támesis.

Durante la comida, Edmundo charló por el teléfono con el padre de su novia demostrando la excelente relación que guardan.

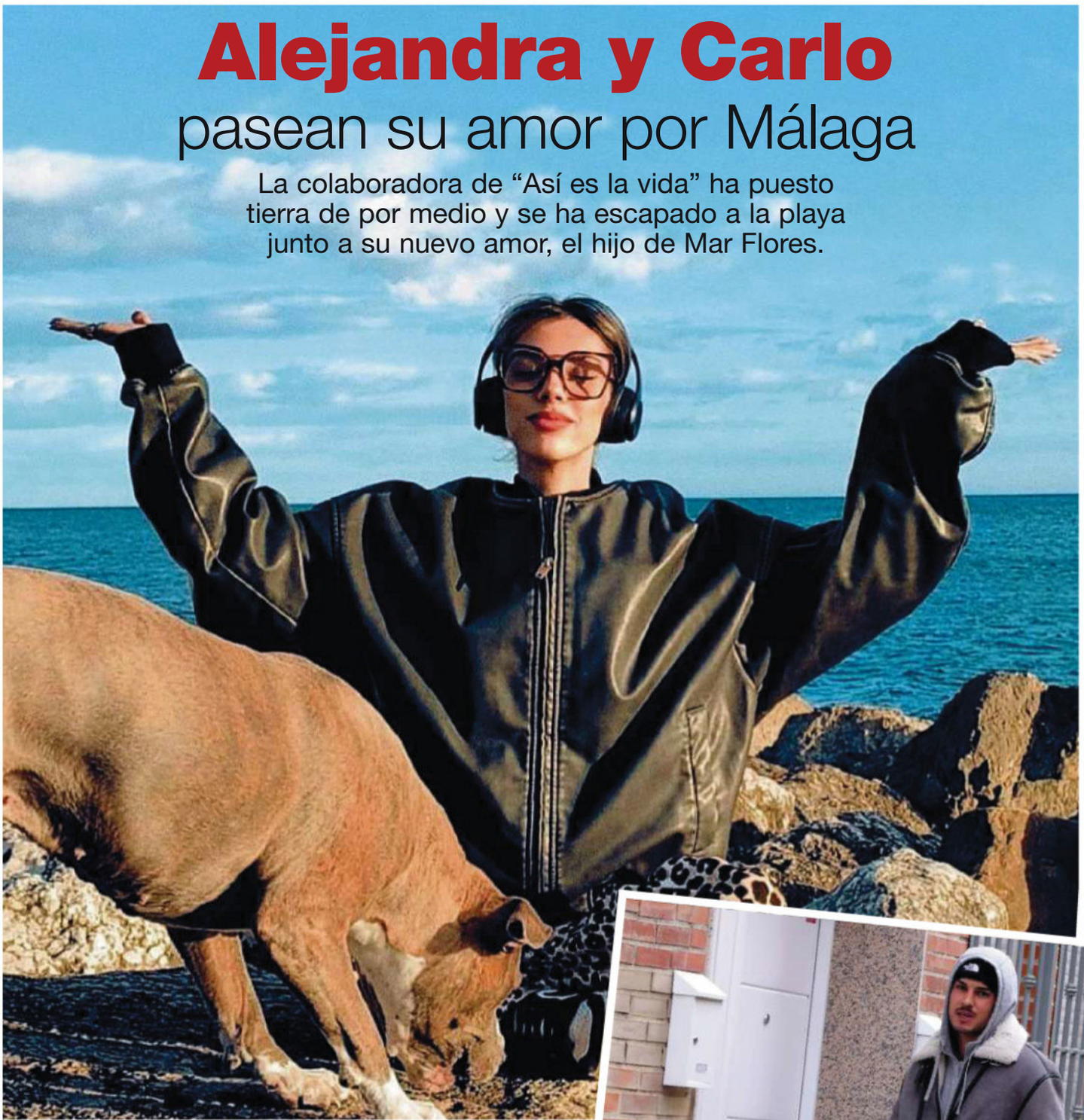
Despedida en el hotel

Tras el almuerzo, la pareja paseó abrazada hasta el hotel Corinthia London, en el que siempre se alojan cuando Edmundo está en Londres. La mañana siguiente la joven tenía un nuevo viaje al que Edmundo no podía acompañarla ya que tenía un compromiso con su nieto en España.

Texto y fotos: Pablo González

Alejandra y Carlo
pasean su amor por Málaga

La colaboradora de “Así es la vida” ha puesto tierra de por medio y se ha escapado a la playa junto a su nuevo amor, el hijo de Mar Flores.



Llevan unas semanas juntos, pero el tsunami informativo ha hecho que Alejandra Rubio y Carlo Costanzia hayan decidido poner tierra de por medio y viajar hasta Málaga para desconectar unos días. Ha sido la hija de Terelu Campos la que ha publicado varias instantáneas en sus redes sociales en la playa. Y lo más llamativo es que no lo ha hecho con Carlo sino junto a la perra de su chico. “Se nos esfumó de golpe la carita de pena”, ha escrito. Las Campos tienen una casa en Málaga y es allí donde previsiblemente se ha instalado la pareja.

Su madre por fin habla

Terelu ya se ha pronunciado sobre la relación. “Es a ella a la que le tiene que gustar. Yo como madre sólo puedo decirle que estoy y estaré para cogerle de la mano. He crecido en libertad y ella también.

DM/Fotos: Agencias e IG

Él ya tiene **piso**

Carlo, que desde que rompió con Jeimy dormía en prisión, ha alquilado un piso en Vallecas, cerca de donde vivía con su ex.

EL ESTILO QUE
DESEAS

ESTE MES, REGALO BEAUTY
+ NUEVO FASHION BOOK
(EN EL INTERIOR DE LA REVISTA)

TODO SÓLO
5,95 €

El duque y su novia aparecieron por sorpresa en la fiesta, muy sonrientes, y demostrando que su relación sigue intacta.

Cayetano posa con Bárbara tras los rumores de crisis

Después de que se dijera que Mirjan podría no estar llevando bien el apoyo del duque de Arjona a la que fuera su esposa, Genoveva Casanova, la pareja se dejó ver junta en los Aevea Awards.

Llevan siete años juntos, pero desde hace unas meses que saltó el escándalo de Genoveva con Federico de Dinamarca, la relación entre Cayetano Martínez de Irujo y Bárbara Mirjan dicen que se resintió. El duque de Arjona se volcó en la madre de sus hijos y parece que esta actitud tan cercana podría haber molestado a su novia. Tras los rumores e intentando desmentirlos, la pa-

GENOVEVA CASANOVA, MUY UNIDA A SU EX

Pese a que su separación no fue demasiado buena, lo cierto es que con los años, Cayetano Martínez de Irujo y Genoveva Casanova volvieron a llevarse muy bien. Tanto, que ella no tuvo problema en conocer a Bárbara Mirjan al poco tiempo de empezar a salir con el duque de Arjona, hace ya más de siete años. De ahí que no fuera extraño que acudieran juntos a diferentes actos de familia. Sin embargo, desde hace unos meses que se hizo pública la amistad entre la mexicana y el rey de Dinamarca, Cayetano la ha protegido al máximo. Dicen que esto ha molestado a Mirjan.

reja apareció en la gala de los Aevea Awards, que se celebró en Madrid hace unos días. Allí Cayetano y Bárbara no dijeron nada pero posaron de lo más sonrientes juntos frente a las decenas de cámaras que cubrían el evento.

Muy sonrientes

Es la primera vez en varios meses que el duque de Arjona no se muestra enfadado con la prensa, a la que considera responsable del sufrimiento que está pasando la mexicana tras verse relacionada con el rey de Dinamarca. Desde entonces nadie ha sabido nada de ella, más que unas fotografías hechas en San Sebastián en la casa que heredó el duque de su madre, Cayetana de Alba. "Es un tema que ya se verá en los tribunales, porque le han hecho mucho daño a ella y a mis hijos. Están teniendo que sufrir mucho con esta historia, pero ya están todo en trámite", dijo Cayetano en "Espejo público". Y añadía: "El daño que le han hecho a ella y a mis hijos no lo perdono", zanjaba.

"Es muy importante"

En cualquier caso, él y Bárbara continúan con su vida. Pasaron juntos las Navidades en Kenia en compañía de los hijos de él, los mellizos Luis y Amina, y ahora vuelven a sonreír. Él habla poco de su relación, que comenzó hace ya siete años. Les presentó un amigo en Marbella y aunque hay entre ellos una gran diferencia de edad, Cayetano tiene 60 y ella, 28, siguen juntos. Así le contó el duque a Risto Mejide su historia de amor hace unos meses: "Es la primera vez que he sido capaz de tener una relación de verdad. Con más de 50 años. Imagínate. Antes no podía. Ella es muy importante".

MARILÓ MONTERO, MARTA HAZAS, Y MUCHOS FAMOSOS MÁS DESFILARON POR LA ALFOMBRA

"Hemos crecido juntos, porque cuando la conocí ella tenía 18 años. Estoy seguro de que no daban un duro por nosotros al principio, pero esto se va consolidando".

Desfile de celebrities

Al evento también acudieron un gran número de famosos, entre ellos, Mariló Montero, deslumbrante; Marta Hazas, Nuria Fergó, Fran Perea, Ion Aramendi, Elena Sánchez o Pablo Carbonell, que llegó acompañado de su hija.

Agencias

Marta Hazas lució un modelo de Tot_Hom en azul marino.

No faltó Ion Aramendi, que está triunfando con su concurso "Reacción en cadena".

Mariló Montero iba espectacular en un diseño de Tom_Hom bicolor en blanco y negro.

Nuria Fergó, que este año pasará por el altar con Juan Pablo Lauro, de azul klein.

La presentadora Elena Sánchez eligió un diseño con lazo gigante de Kimona Ready to Wear.

La ex componente de “Ella baila sola”, Marilia, muy guapa.

Fran Perea eligió un traje en color crudo para posar ante los fotógrafos.

Pablo Carbonell acudió a los premios en compañía de su hija Mafalda.

Antonio Tejado

así es su día a día en prisión

El sobrino de María del Monte se ha apuntado a clases de marquetería y ha retomado sus estudios para presentarse a las oposiciones de agente forestal.

Antonio defiende su inocencia y su abogado valora pedir de nuevo la libertad condicional. Para ello tiene que declarar ante el juez.

El sigue defendiendo su inocencia, pero mientras su abogado hace todo lo posible para sacarle de prisión, Antonio Tejado poco a poco parece que se va adaptando a su nueva realidad. Tanto es así, que el sevillano no quiere desperdiciar su tiempo en la cárcel y se ha puesto a estudiar. "Se ha apuntado a un curso de marquetería y además quiere retomar sus estudios de agente forestal", contó Terelu Campos en Televisión Española, donde colabora. Además, la hija de María Teresa Campos ha desvelado que "le ha pedido a su madre que le llevara los apuntes en su última visita". Ésta tuvo lugar el pasado sábado. Hasta la prisión de Sevilla I se trasladaron María José, acompañada de su hijo Chema, y la novia de Antonio, Samara.

Su madre, hundida

Al parecer, María José lo está pasando realmente mal con esta situación y dicen que llora a diario, aunque cuando sale a la calle se hace la fuerte ante los medios. De hecho, dicen que hace unas semanas se reunió con María del Monte y que ella la está ayudando.

DM/Fotos: Agencias

SU MADRE, HERMANO Y NOVIA LE VISITAN

El pasado sábado, Antonio recibió la visita de su madre María José, de su hermano Chema y de su novia, Samara, que siguen creyendo a Tejado, que asegura que es inocente. Dicen que María José lo está pasando muy mal y no para de llorar.

La forma más fácil, segura y eficaz de disfrutar de **aire puro, limpio y saludable en el hogar**

PURIZE UV ACTIVE

PURIFICADOR DE AIRE UV PORTÁTIL

¡NOVEDAD!

Con Luz Ultravioleta: acaba al instante con el **99,9%** de...

Alérgenos, Bacterias, malos olores...

La Luz UV del **Purificador PURIZE** neutraliza **virus, bacterias, polen y olores** para convertir el aire que respira toda la familia en **SALUD Y BIENESTAR**.

Aire más puro y limpio en el hogar gracias a una **tecnología de desinfección profesional** tan eficaz que se utiliza para **esterilizar hospitales**.

OFERTA ESPECIAL
69,90€

SALUDABLE Y ECOLÓGICO
Desinfección "en seco", sin sustancias químicas perjudiciales para el organismo o medio ambiente

FULMINA LOS MALOS OLORES
Causados por bacterias, mascotas, tabaco…

ECONÓMICO
Funciona con 1 bombilla UV-C de 5000h de vida, reemplazable y de bajo consumo (solo 4,5W)

FÁCIL DE USAR
Enchufar y listo

EFICAZ
Purifica habitaciones de hasta 10 m² en menos de 2h

SILENCIOSO
Menos de 60db. No molesta para dormir, ver la TV…

SEGURO
Sin exposición directa a la Luz UV

VERSÁTIL
Para usar en casa y la oficina, la segunda residencia…

TERAPÉUTICO
Para alérgicos, aliviar y prevenir resfriados, proteger las pieles atópicas, evitar el moho en muebles y textiles…

Garantía Internacional de 3 años

LLame ahora al teléfono
902 107 902
para conseguir el purificador
por solo 69,90€
(más 4,95€ por gastos de envío)
y recibirá un REGALO SORPRESA

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EW88

El matrimonio, posando con el icónico Golden Gate detrás. Victoria lucía unas cómodas sneakers, las icónicas Axel arigato (290 euros).

Victoria de Suecia

una futura reina en zapatillas para su viaje a San Francisco

El príncipe Daniel acompañaba a su esposa en esta visita oficial repleta de actividades y en la que aprovecharon para hacer algo de turismo.

Es una de las royals más en forma. Le encanta el deporte y hacer turismo. Con un look casual la hemos visto en su último viaje a EE UU, acompañada por su esposo, el príncipe Daniel. Como si de dos turistas se tratase, la pareja posó en San Francisco con el Golden Gate a sus espaldas, ocasión para la que ella lució una gabardina beige, pantalones holgados algo más oscuros y sneakers Axel arigato, disponibles en su web a 290 €. Un look juvenil y acorde a sus 46 años con el que se suma a la tendencia clean girl (chica limpia) que veremos en primavera.

No vio a Magdalena

Durante esta visita oficial, a petición del gobierno sueco, los príncipes asistieron a la inauguración del restablecido Consulado General en San Francisco. Además, recorrieron las instalaciones de varias compañías en Silicon Valley, junto con una nutrida delegación empresarial de su país. Sin embargo, su agenda le impidió a Victoria ver a su hermana Magdalena, que vive en Miami con su marido, Chris O'Neill, y sus tres hijos.

A la izquierda, Victoria y Daniel con la alcaldesa de San Francisco y otras autoridades en su visita al ayuntamiento. A la derecha, la pareja en la inauguración del nuevo consulado sueco.

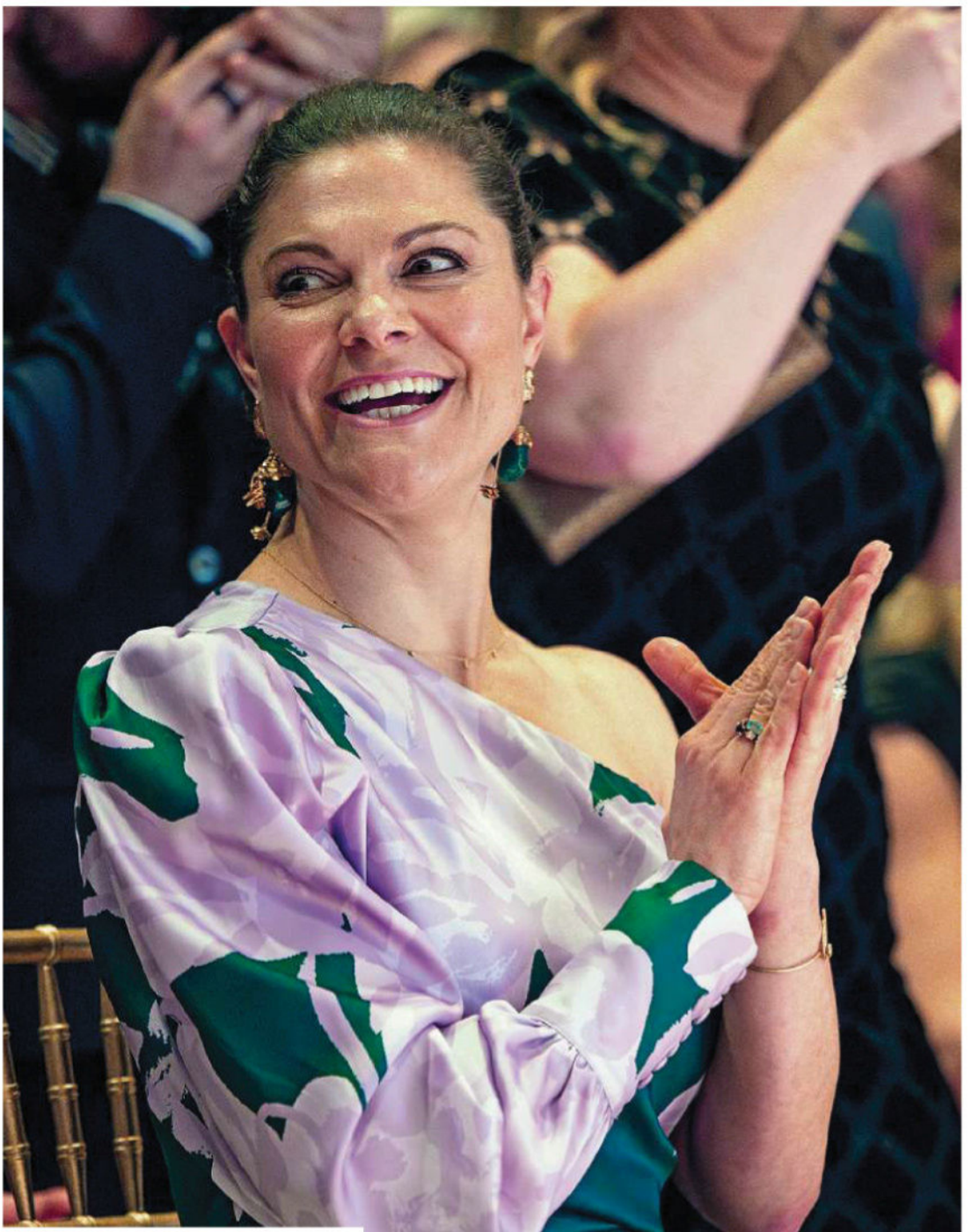
LA PRINCESA HEREDERA SUECA LUCIÓ ESTILISMOS WORKING GIRL Y DE FIESTA EN UN MISMO DÍA

Y si triunfó con su imagen deportiva el martes 20 de febrero, la princesa Victoria también sorprendió con los estilismos en plan working girl y de gala que llevó al día siguiente, uno por la mañana y otro por la noche. En su primera cita, visitó el ayuntamiento de San Francisco con un traje rojo, camisa blanca, un pañuelo estampado y unos altísimos salones negros. El bolso de mano a juego con los tacones. Una vez más, con ella iba el príncipe Daniel. Ambos posaron con la alcaldesa London Breed (en el centro) y otras autoridades. El colofón de la jornada tuvo lugar en el nuevo consulado sueco. Esta vez, la heredera se decantó por un vestido asimétrico y largo verde oscuro y estampado con una flor malva. El morado empolvado fue, de hecho, el color que tiñó el resto de complementos. Los salones, esta vez de ante, eran malvas, igual que el chal con el que se cubrió sus hombros.

Niñas de cumpleaños

La pareja regresó pronto a Suecia; querían estar presentes en el 12 cumpleaños de Estela, su primogénita, el viernes 23 de febrero. Su prima Leonor, primogénita de la princesa Magdalena se Suecia y Chris O'Neil, también ha estado de aniversario, pues cumplió diez años el 20 de febrero. Su madre la felicitó así: "¡Feliz cumpleaños a nuestra chica divertida y aventurera! ¡Nunca dejes de escalar todos los árboles que amas y de soñar con las cosas divertidas que te esperan! ¡Te queremos!". Veremos cómo son retratadas ellas y toda la familia real sueca en la serie que se prepara, al estilo de la británica "The Crown".

Agencias



Otro aplaudido **look**

Victoria estaba muy guapa con un traje verde con estampado malva en el nuevo consulado, donde dio una distinción a una de sus responsables.

María José Campanario reaparece con nueva imagen para apoyar a su amiga Toñi Moreno

Con flequillo y mechas cobrizas, la odontóloga llegó con su marido, Jesulín de Ubrique, que la piropeó ante las cámaras. “Está muy guapa”, señaló.

Se nota que tiene ganas de volver a socializar. Después de años retirada de la vida pública, sobre todo por su fibromialgia, María José Campanario reapareció junto a Jesulín de Ubrique para apoyar a Toñi Moreno, que presentó en Sevilla su propio sérum de la mano de la firma Con Alma Golden.

María José lució sonrisa, pero también nuevo look con un frondoso flequillo que le redondeaba la cara y un conjunto en color gris que estilizaba su figura. “Está muy guapa, está muy guapa”, repitió el diestro ante las cámaras. La pareja estuvo parca en palabras, pero sí que se mostró muy parlanchina con la multitud de invitados y amigos que consiguió reunir Toñi. Entre otros, María José Suárez, India Martínez, Virgina Troconis y el exfutbolista Joaquín, que regresaba a la vida pública después de la dura pérdida de su padre.

Toñi confesó que María del Monte e Inmaculada Casal también estaban invitadas, pero debido a los últimos acontecimientos –la detención de Antonio Tejado– no tenían ganas de salir. “Las amigas estamos para eso, para ayudarnos, querernos mucho y entenderlo todo”, explicó la presentadora, que confesó que llama a la tonadillera todos los días para saber cómo se encuentra.

Los protagonistas

Jesulín de Ubrique, que conoce a Toñi Moreno desde que tenía 15 años, y María José Campanario, fueron los protagonistas absolutos del evento.

María José Campanario dejó a su pequeño Hugo, que nació en junio de 2023, en casa para acompañar a su gran amiga.

Alejandra Osborne no quiso hablar de los problemas de su padre con Gabriela Guillén.

Vuelve a **sonreír**

Joaquín perdió a su padre el pasado 7 de febrero, un golpe que le dejó devastado. En la imagen con su mujer, Susana, su mejor apoyo.

TOÑI MORENO, **QUE EN JUNIO CUMPLIÓ** 50 AÑOS, RECONOCE QUE TIENE GANAS DE ENAMORARSE

Bertín Osborne también tenía planeado acercarse, pero finalmente lo hizo su hija Alejandra, que se mostró muy cariñosa con Toñi. Ante las cámaras, la sevillana esquivó todas las preguntas sobre Gabriela Guillén, la exnovia de su padre. Toñi,

en cambio, respondió a todo con su alegría habitual y reconoció que tiene ganas de volverse a enamorar. “Estoy loca porque me pilléis, loca por enamorarme, de verdad que sí, pero eso no pasa cuando uno quiere, pasa cuando aparece. No tengo tiempo, la realidad es que trabajo mucho, tengo a la niña y los fines de semana son para ella. No la veo todo lo que quisiera, así que el año que viene a ver si me organizo mejor y tengo tiempo para mí, que es muy importante”, explicó.

Agencias

La diseñadora María José Suárez es íntima amiga de la presentadora de Canal Sur.

La cantante India Martínez, con un abrigo vaquero muy favorecedor.

La cantante gaditana Laura Gallego, muy guapa con un traje color vino.

Virginia Troconis llegó sin su inseparable marido, Manuel Benítez “El cordobés”.

ACTRIZ

Adriana Ozores

“Los aplausos te pueden emborrachar”

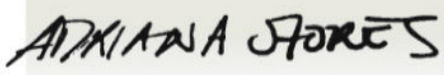
Por Rosa Villacastín Fotos: Gabriel de la Morena

¿Quién es ella?

NACIÓ en Madrid. Hija de José Luis Ozores.

TRAYECTORIA Después de obtener el Bachillerato en el Liceo italiano de Madrid, comenzó a estudiar Arte Dramático. En 1979 debutó en el cine con un pequeño papel en la película “Los energéticos”, bajo la dirección de su tío Mariano Ozores. En 1998 ganó el Premio Calabuch a la Mejor interpretación femenina en el Festival de Cine de Peñíscola por su trabajo en “La primera noche de mi vida”. Debutó en el teatro en 1982 con la comedia “La señora presidenta”. Ha aparecido en series de televisión, como “Los hombres de Paco”, y ha protagonizado películas como “La hora de los valientes” y “Heroína”. En 1998 ganó el Premio Goya a la Mejor actriz de reparto por su papel en “La hora de los valientes”. En 2020 recibió la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes. Actualmente protagoniza la serie “Galgos” en Movistar Plus+, donde interpreta a Carmina Somarriba. Un drama empresarial en el que trata la historia de un clan familiar.

FAMILIA Tiene un hijo, Adrián Climent Ozores, fruto de su matrimonio con el actor Joaquín Climent.



Charlar con Adriana Ozores es rememorar la historia de una gran saga de actores y actrices de nuestro país. Actriz por vocación, no hay género que se le resista porque lo lleva en la sangre. Su último trabajo, la serie “Galgos”, que ha tenido un gran éxito de crítica y público en Movistar Plus+, en la que da vida a una rica heredera de una empresa familiar, especializada en bollería y chocolate, y en la que comparte estrellato con Óscar Martínez, Marcel Borràs y Patricia López Arnaiz.

-Adriana, empezar el año con una serie como “Galgos”, es pisar fuerte.

-La verdad es que Movistar Plus+ se ha volcado en la serie, porque ha hecho un trabajo muy serio, desde el planteamiento de nuestra productora, la elección de los directores, la dirección de los guionistas, se ha trabajado muy en serio, es un producto inteligente, estamos muy contentos.

-La temática está muy de actualidad.

-Es divertido porque han dado un giro inteligente a la trama, ya que no te cuentan solo la historia de una familia moderna al uso, sino que es una familia aristocrática, del norte de España, que tienen casas antiguas, que la matriarca se encarga de cuidar.

-¿Habrá una segunda parte?

-No lo sé, teniendo en cuenta que está funcionando muy bien y que hemos tenido críticas fabulosas y el público está respondiendo muy bien también, posiblemente habrá una segunda parte, pero eso todavía no lo sabemos.

Rosa y Adriana quedaron en el restaurante José Luis del Club El Estudiante, de Madrid.

“Yo tengo que hacer honor a mi apellido, y eso hace que me sienta más responsable”

-¿Cómo se siente en el papel de Carmina, la protagonista?

-Es una gran responsabilidad, la verdad es que cuando te metes en una vorágine de ese nivel, tiras para adelante, aunque ha sido un trabajo muy duro, de muchos meses, de mucha responsabilidad, pero con un equipo fantástico y unos directores con una sensibilidad, una capacidad y un conocimiento de este trabajo muy grande, así como el resto del equipo hasta el último auxiliar, han sido un apoyo inmenso para nosotros.

-¿Diría que ha sido su interpretación más difícil?

-No, para mí es más difícil hacer teatro, donde me encuentro muy a gusto, por cierto, pero es una exposición de todo tu ser en el escenario, en el cine puedes esconder un poco más.

-¿Por qué le influye la cercanía del público?

-Absolutamente, eso es salvaje, el teatro es salvaje, lo otro estás más arropada, por el equipo, por un montón de cosas, y si te confundes se repite, en el teatro eso no es posible.

-Ver las reacciones del público, ¿le condiciona?

-A eso me refiero cuando hablo de las dificultades del teatro. Yo cuando doy clases, las cosas más importantes que suceden en las clases es la formación del grupo, ya eso crea una unión muy grande, porque te sientes vulnerable en el escenario.

-¿Los aplausos emborrachan?

-Pueden emborrachar, en este caso tengo mucha suerte porque muchas generaciones me han enseñado que cuidado con los aplausos, ya que pueden hacerte creerte algo que no es verdad, que no es eterno. En ese sentido, ésta es una profesión muy dura.

-¿Por la inseguridad laboral?

-Porque la gente no sabe todo lo que hay detrás: los sinsabores, la suerte, que la tienes o no la tienes...

-¿Incluso para una actriz como usted con un apellido que todo el mundo reconoce?

-Eso puede pesar, en mi caso tengo que hacer honor a mi apellido, y eso hace que me sienta más responsable, incluso con gente muy joven pero que es-

tán muy preparados, porque este trabajo ha ido adquiriendo un peso que antes no tenía, era otra cosa, me atrevería a decir que era una manera de entender el trabajo más frívola, hoy en día no se ve así.

-Dicen que el teatro es el refugio de las grandes actrices y actores. ¿Es cierto?

-El teatro tiene un algo tan íntimo, tan vulnerable, tan sensible, que lo entiendo, porque cuando funciona una obra te da muchas satisfacciones.

"Cada vez hay más papeles para mujeres de determinada edad"

-¿Por qué cree que en este país se castiga la edad de las actrices?

-Queda mucho recorrido por hacer, aunque lo que yo veo es que no es eso lo que está pasando, al contrario, cada vez hay más papeles para mujeres de una determinada edad, tanto actrices como en puestos de responsabilidad en producción, guionistas donde las mujeres quieren contar sus historias.

-En "Galgos" interpreta a una mujer madura. ¿Eso le da seguridad?

-No por representar a una mujer madura, sino por mi trayectoria. Muchas compañeras me preguntan que cómo me he sentido haciéndolo, y yo les digo que he tenido una sensación de dejarme llevar en volandas por mis directores, por el guión, por los compañeros. Yo desde el principio confié plenamente en esos dos directores porque me han gustado mucho sus trabajos anteriores, pero igual confío en una jovencita que acaba de empezar. Hemos terminado de rodar una película que todavía no tiene fecha de estreno que se titula "Norberta", que ha dirigido Sonia Escolano, que es muy joven, y este es su primer largo, confío mucho en la capacidad artística de esta mujer.

-¿Porque tienen otra visión de la vida?

-Gracias a Dios, sí. Recuerdo tanto a Patricia Ferreira, que hace mes y medio que ha fallecido, con la que apenas tenía que hablar porque nos entendíamos muy bien. Seguramente no con todos los hombres de ahora, pero sí con Félix Viscarret, que es un maravilloso director.

Adriana Ozores actualmente protagoniza la serie "Galgos" en Movistar Plus+.

-¿Se nota lo que ha cambiado la sociedad?

-Muchísimo. Los jóvenes pueden tener las ideas claras u oscuras, pero tienen una manera de contar las cosas. Si ves las películas que se están haciendo, casi todas las están haciendo mujeres, suelen ser mujeres jóvenes con mucha sensibilidad.

-¿Su hijo a qué se dedica?

-Estudió cine en la ECAM y lo terminó con buenas notas, pero se ha metido en publicidad.

-¿Le pregunta por sus antecedentes familiares?

-No, mi hijo, no, igual hay niños de esta generación que son más preguntones y tienen más interés por lo que pasó, pero el mío, no.

"Tengo más recuerdos de mi tío Mariano que de mi padre"

-¿Qué recuerdos guarda de su padre, el gran José Luis Ozores?

-De mi tío Mariano tengo más, de mi padre no, porque estuvo muchos años enfermo, aunque mis hermanos y yo sí estuvimos acompañándole tiempo en casa. Falleció muy pronto, aunque lo disfruté mucho, pero de otra manera, no a nivel profesional. Si hubiera vivido cuando yo trabajaba, no hubiera entendido esta profesión como una cosa de responsabilidad, porque tenía un sentido más ingenuo de la vida.

-Durante el tiempo que vivió, ¿era consciente de su enfermedad?

-Sí, no en el día a día, pero sí éramos conscientes de que quien debería haber sido nuestro protector, quien nos diera seguridad, no lo fue porque estaba en una silla de ruedas, y eso como es lógico me ha marcado. Aunque viendo cómo se lo pasaban de bien en sus películas, creo que tenía un sentido de la vida muy bonito.

- Están saliendo casos de actores y actrices que viven en la calle.

-Es una de las cosas de las que no hemos sido conscientes. Si ahora se conocen más es por la exposición en los medios. Exposición que en algunos casos hace mucho daño.

-¿Por culpa de las redes sociales?

-En algunos casos, sí, porque los artistas dependemos mucho de la imagen y con las redes sociales lo que ocurre es que, al abrir las puertas de su intimidad, se encuentran con personas que opinan sin conocerles y ellos o ellas lo pasan mal. Otros en cambio se divierten y viven de eso.

-¿Usted ha llegado donde quería llegar profesionalmente?

-La verdad es que la profesión se ha portado tan bien conmigo, que me ha acunado y yo no me he puesto grandes metas, a lo mejor en teatro y lo pude hacer, pero mi vida privada es más exigente conmigo que la vida profesional, casi toda la energía la pongo ahí.

-¿Ha pensado en hacer "las Américas"?

-No lo sé, igual si me hubiera surgido, sí lo hubiera hecho, no lo anhelo, pero entiendo la labor de Penélope Cruz, de Javier Bardem y de Antonio Banderas, porque ha sido muy importante para dar a conocer nuestra industria fuera de este país.

-No es habitual de los actos sociales. ¿No le gustan?

-No, para mí la exposición es un esfuerzo inmenso. Hago otras muchas cosas, me encanta aprender, estudiar, pinto, tengo amigos, me encanta la naturaleza...

-Poco a poco salen casos de actrices que ha sufrido acoso. ¿A usted le ha ocurrido?

-Directamente no, pero a amigas mías, sí.

-¿Por qué hay tanto miedo a hacerlo público?

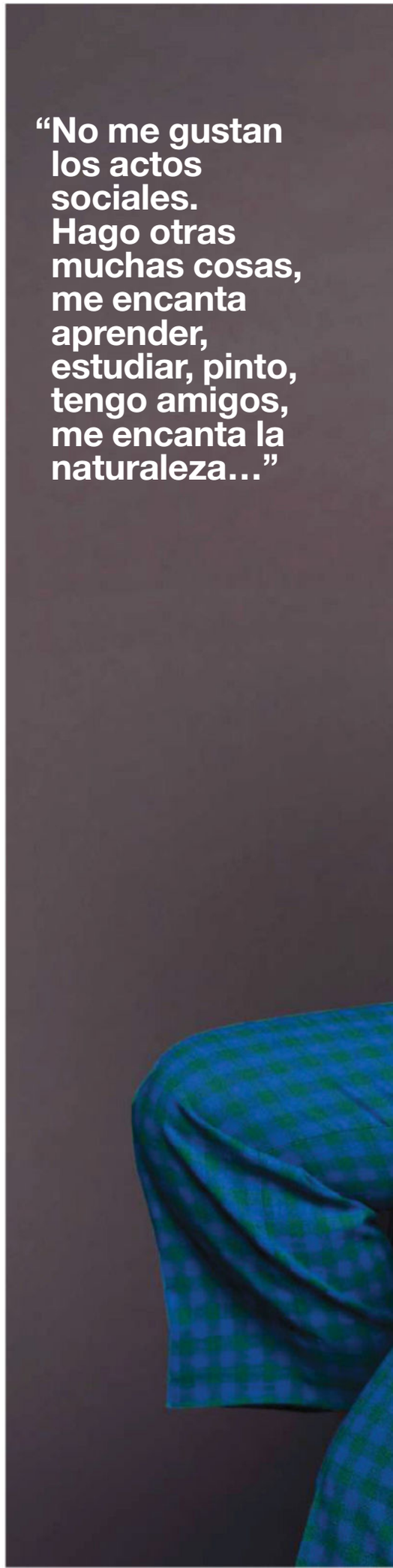
-Cada vez hay menos, pero que ha habido mucho sí, porque la posibilidad de trabajo estaba ligada a un hombre, al patriarcado, a los que tenían el poder, a los directores, productores, todos eran hombres, y si querías trabajar estaba ligado aeso. Hoy encuentras hombres con ideas más avanzadas, pero al final dices: este cojea de lo de siempre.

-Se puede denunciar.

-Hace falta que sientan miedo, que se aprueben leyes con las que las mujeres se sientan amparadas, que no es fácil.

-¿Qué proyectos tiene entre manos?

-Estamos trabajando en una obra de teatro preciosa, con Lluis Homar, Emili Brugalla, un pianista increíble, titulada "Alma y palabra", con poesías de San Juan de la Cruz, y que es voluntad de Lluís Homar acercar a los grandes místicos a la gente, que no sabes lo bien que están respondiendo.



Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

PONGA MÚSICA A SU VIDA

Una de Frederic Mompou hasta Allman Brothers, música americana sureña.

¿QUÉ VIAJE LE GUSTARÍA HACER?

Me gustaría ver Tanzania, me gusta la naturaleza, amo a los animales.

MI FOTO FAVORITA

"Me identifico con esta foto porque los colores son sobrios, y está relacionada con "Galgos".

EL VALOR DE LA

DIFERENCIA

UNA APUESTA POR LO AUTÉNTICO

ESTE MES, REGALO BEAUTY

SÉRUM FACIAL HIDRATANTE
CON ÁCIDO HIALURÓNICO Y VITAMINA C

KUESHI

NATURALS

TODO SÓLO 5,50 €

DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, DESVELAMOS CÓMO VIVIR SIN PLÁSTICOS, TODO PARA CUIDAR DE TI

Moda low cost

Lucir un lookazo no implica necesariamente dejar la tarjeta tiritando. Esta semana puedes encontrar estos chollos:

PÁG 45

CAZADORA 16,99 €
esmara

MINIFALDA 19,99 €
C&A

BOLSO 18,99 €
MISAKO

BLUSA DE GASA 19,99 €
Sfera

ZAPATOS 25,99 €
merkal

VIVIR SIN PLÁSTICOS
Este material sigue inundando la naturaleza. ¿Sabías que cada año vertemos doce millones de toneladas a los océanos? Con pequeños gestos diarios puedes vivir sin plásticos y, además, ahorrar dinero. **Página 58**

ESTÉTICA ONCOLÓGICA Cuando se pasa por un proceso así, es importante sentirse bien. Por eso, la Fundación Jiménez Díaz ofrece una unidad especializada en tratamientos estéticos. **Página 48**

ADEMÁS...

TEATRALIA
Llega la 28 edición de este gran festival. Del 1 al 24 de marzo en Madrid y otros 28 municipios, teatros, títeres, circo, magia, danza, música, videocreación... Un lujo para todas las edades, incluidos bebés. madrid.org/teatralia/2024/ **Página 61**

 Por Mar Cabanas / Estilista: María Álvarez

TENDENCIAS

Explosión de color

LA PRIMAVERA ESTÁ MÁS CERCA Y LOS DISEÑOS INVITAN A SUBIR EL ÁNIMO CON UNA VARIADA PALETA DE COLORES.

BOTAS VEGANAS
Palladium presenta novedades para esta temporada. Se trata de las nuevas Pallabase Twill con una gama de colores ideal para esta época. Material 100% vegano sin ningún producto animal en la parte superior, incluyendo el pegamento. **palladiumboots.com**

ESTAMPADOS FRESCOS
Scalpers nos presenta su nueva colección. La primavera llega con colores que nos levantarán el ánimo. Estampados frescos que te dejarán sin aliento. La combinación perfecta para disfrutar del buen tiempo y hacer alarde de un estilo de lo más cool. **scalperscompany.com**

OBJETO DE DESEO
Maje es una de las marcas favoritas de reinas europeas como Letizia. Se ha convertido en una referencia por sus diseños básicos y effortless chic afrancesados. Son famosos sus cardigans por su calidad y diseños que sirven a madres e hijas. Este cuesta 195 €.

AL PUNTO

Este look tan cómodo, con vestido de punto, deportivas, gorra y bolso, es ideal para una jornada de compras, un terraceo con amigos o una tarde de paseo...

VESTIDO de Easy Wear, 19,99 €

GORRA de New York Yankees para Sarenza, 23 €

PACK COLLARES de Pull&Bear, 4,99 €

look **TOTAL 79,97 €**

BOLSO de Misako, 12 €

ZAPATILLAS de Lefties, 19,99 €

LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana. Estilo apto para todos los bolsillos.

CAZADORA 16,99 €

esmara

BOLSO 18,99 €

MISAKO

MINIFALDA 19,99 €

C&A

BLUSA DE GASA 19,99 €

Sfera

ZAPATOS 25,99 €

merkal

SHOPPING

Todo al punto

MÁS ALLÁ DEL CLÁSICO JERSEY BÁSICO, ESTE TEJIDO HA LLEGADO A TODO TIPO DE COMPLEMENTOS. PONLE UN TOQUE A TU LOOK.

ABRIGO de Vero Moda, 69,95 €

VESTIDO de Pieces para Zalando, 25,49 €

COLLAR de Agatha Paris, 98 €

ANILLO de Aristocrazy, 59 €

BOTAS de piel, de Zara, 119 €

PENDIENTES de El Corte Inglés, 14,95 €

BOLSO de Latouche, 69,30 €

TAYLOR SWIFT

JERSEY
de Adolfo
Domínguez, 89 €

GORRO
de Massimo Dutti, 39,95 €

PONCHO
de Zara, 12,99 €

VESTIDO
de Mango, 39,99 €

PANTALÓN
de Massimo
Dutti, 29,95 €

BOTÍN
de Mou,
279 €

FALDA MIDI de
Benetton, 62,95 €

CHAQUETA
de H&M, 49,99 €

BUFANDA
de Benetton,
29,95 €

PANTALÓN
de H&M, 35,99 €

FALDA
de Mango, 12,99 €

oferta
estrella

Cardigan
de Guess
100 €

BOLSO
de Parfois,
9,99 €

BOTAS
de Ugg, 189,95 €

PONCHO
de Tintoretto, 24,99 €

El aspecto físico de la paciente va a influir tanto en sus relaciones profesionales y familiares como en su propia autoestima. Por eso es importante verse bien

VICTORIA TRASMONTE
Jefe de Servicio de Medicina Estética de la Fundación Jiménez Díaz (Madrid)
Información:
dratrasmonte.com

Tratamientos de estética oncológica

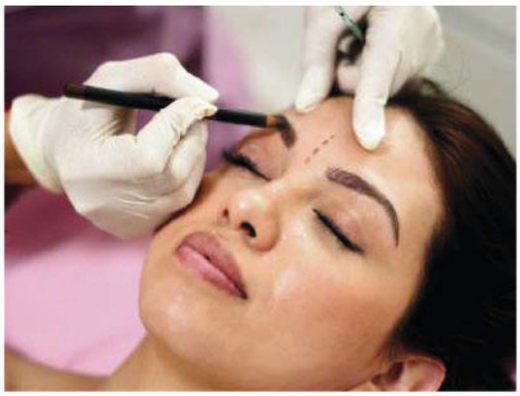
CUANDO SE PASA POR UN PROCESO ASÍ, ES IMPORTANTE SENTIRSE BIEN. POR ESO LA FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ OFRECE UNA UNIDAD ESPECIALIZADA EN CUIDADOS ESTÉTICOS

Son muchos los cambios físicos y emocionales que sufren los pacientes oncológicos desde el diagnóstico de su enfermedad. Mejorar su salud, su bienestar y su calidad de vida son el objetivo de la Unidad de Cuidados Estéticos del Paciente Oncológico de la Fundación Jiménez Díaz, de Madrid, que presta su servicio antes, durante y después de concluir el tratamiento oncológico y con el fin de abordar los efectos adversos producidos durante el proceso.

Y es que los fármacos usados para combatir la enfermedad, como la quimioterapia, la hormonoterapia, la radioterapia o la cirugía, requieren de una adaptación de las rutinas cosméticas de cuidado de la piel, a la vez que pueden causar efectos secundarios desde el punto de vista estético como sequedad, manchas, acné, radiodermitis o mucositis. La doctora Trasmonte nos explica los tratamientos que realizan.

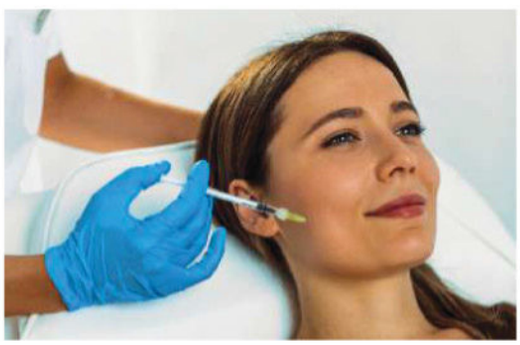
1. Recuperación cutánea: El primer paso que realizamos en nuestra consulta, tras escuchar las necesidades de nuestro paciente, es adaptar su rutina cosmética orientándola al cuidado de la piel y la prevención de los principales efectos secundarios como la sequedad, manchas, acné y la inflamación de la piel o mucosas, que vienen asociadas al tratamiento con radioterapia. En el caso de que exista indicación de tratamiento médico estético se le informará sobre las diferentes posibilidades, como fototerapia LED, oxigenoterapia, luz pulsada intensa, peeling químico, mesoterapia facial o el tratamiento láser.

2. Pérdida de cabello: También se tratan las áreas afectadas por la pérdida de cabello, como cejas, pestañas, mediante la asociación del casco frío o tratándola con micropigmentación, meso-



MICROPIGMENTACIÓN ONCOLÓGICA

Nuestro equipo de enfermería especializada en dermocosmética es muy eficaz en micropigmentación oncológica, una técnica que contribuye a mejorar y recuperar la apariencia física mediante la restauración de cejas y del complejo areola-pezón en pacientes mastectomizadas, poniendo final al proceso postquirúrgico.



PÉRDIDA DE VOLUMEN Y MEJORA DE CICATRICES

El tratamiento de las arrugas de expresión o de pérdida de volumen con ácido hialurónico o la propia grasa, también pueden estar indicados en determinados momentos de la enfermedad. Además, preparamos la piel previamente, recurrimos al uso de carboxiterapia y paliamos las secuelas con nuestro protocolo combinado de tratamiento láser para cicatrices.

terapia capilar y el uso de prótesis capilares.

3. Hábitos nutricionales y estado anímico: El diagnóstico precoz y la aplicación de nuevas terapéuticas ha conducido a una elevada supervivencia de los pacientes oncológicos; en este contexto, el paciente puede beneficiarse de una perspectiva global, que propicia cuidados continuos y mejora su calidad de vida, dada la evidencia científica que asocia la mejoría del aspecto con un buen estado de ánimo. En la Fundación abordamos las necesidades estéticas y emocionales específicas de las personas que atraviesan procesos oncológicos, sus hábitos nutricionales y deportivos.

DM LO PRUEBA

Especial novias

Radiance Experience es el programa exclusivo del cuidado de la piel y bienestar diseñado por Ana Lostao para que deslumbres el día de tu boda. La experiencia empieza con un programa facial, Higiene Oxi, un potente tratamiento purificante para obtener una piel purificada, oxigenada y libre de impurezas. A continuación, se pautan sesiones de Hydra Luxury que permiten conseguir ese efecto buena cara y recuperar la luminosidad natural de la piel. Para terminar, se realiza el revolucionario tratamiento Total Lift, un facial ultra reafirmante que combina peeling efecto piel joven, ondas de choque y masaje push up. ¿El resultado? Un efecto lifting activando el colágeno y potenciando la juventud del rostro, cuello y escote. Después pasamos al cuerpo pautando sesiones de LPG Endermologie Detox. Y se pauta un tratamiento de nutricosmética para casa.

Estética Lostao
Calle de Madre Vedruna, Nº 18 (Zaragoza)
976 218 000 | 659 931 408
Información: www.esteticalostao.com

Sabías que..?

SEQUEDAD EN LA PIEL

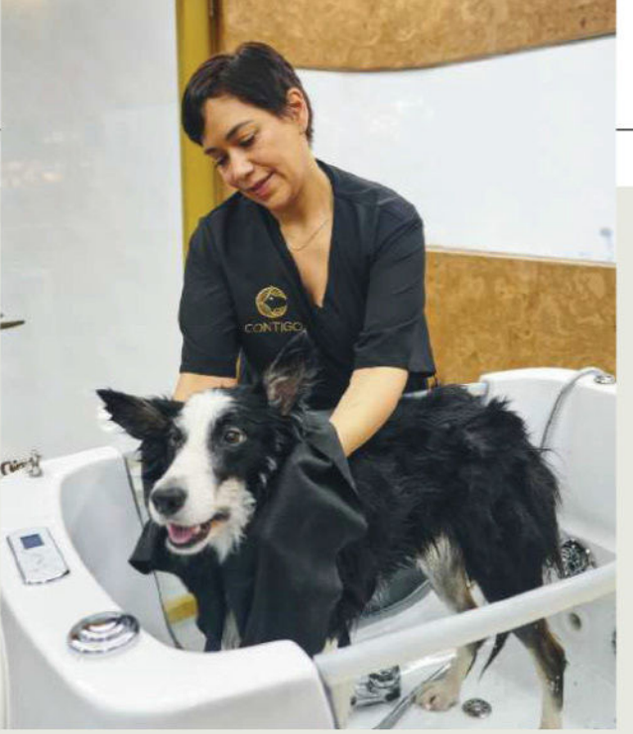
Durante los tratamientos oncológicos la piel suele sufrir sequedad. Desde la Asociación Española contra el cáncer recomiendan limpiar la piel con agua templada y jabones suaves, con ph neutro. Y para conseguir una adecuada hidratación hay que utilizar cremas hidratantes o aceites corporales

TEN EN CUENTA

Debes recordar que la mayoría de los efectos secundarios en la piel que dejan los tratamientos oncológicos son efectos temporales y que pasado un tiempo desaparecerán. Sin embargo, apuntan desde la Asociación Española Contra el Cáncer que es posible que la piel de la zona irradiada no recupere el aspecto y el tacto que tenía antes del tratamiento.

Puma en los desfiles

La marca deportiva ha presentado "Welcome To The Amazing Mostro Show", una experiencia para inaugurar la Semana de la Moda de Nueva York. Además, aprovecharon para celebrar el regreso de la zapatilla Mostro que fue lanzada en 1999 y mantiene su suela con púas y cierre de correa. **about.puma.com**



"Contigo Cuidados" en El Corte Inglés

El centro estético e higiénico "Contigo Cuidados" es un nuevo concepto en el cuidado de mascotas que ofrece el más completo servicio de estética y también se ocupa de su bienestar físico y emocional. El centro ofrece más de 35 servicios diferentes para mascotas y se encuentra ubicado en la primera planta del edificio de El Corte Inglés de Castellana, en Madrid. **contigocuidados.com**

Para el bienestar de las vías respiratorias

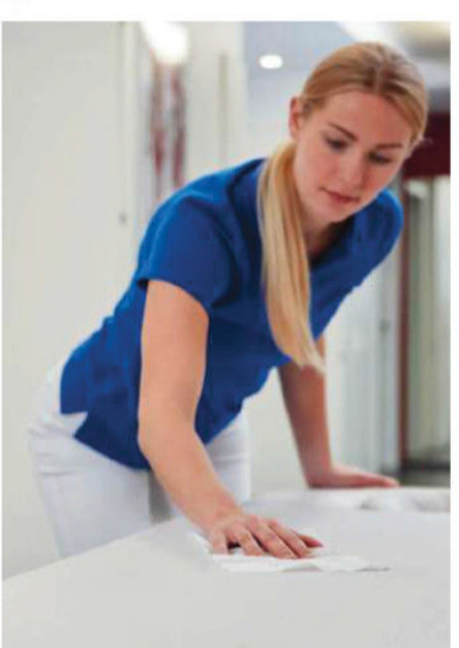
Las tisanas GrinTuss de Aboca son un complemento alimenticio que a través de la acción de plantas y aceites esenciales, ejercen una eficaz acción balsámica y emoliente. De venta en farmacias. **aboca.com/es**

¡VALIDA te facilita la vida!

Haz de tu casa un lugar accesible con las sillas salvaescaleras de VALIDA. Máxima seguridad, comodidad y confort al subir y bajar las escaleras. Sin peligro de caídas. Solicita presupuesto gratuito en el 900414000 o en **valida.es**

Toallitas para la desinfección de cualquier superficie

La nueva solución de Hartmann para la desinfección de superficies tiene una huella de carbono un 75% inferior a productos comparables. Las toallitas Bacilo Zero son 100% libres de plástico y materiales nocivos. **hartmann.info**



Ahorra más de un 50% de agua al año

Los sistemas de filtración de BRITA mypure SLIM suponen un considerable ahorro de agua al reducir el caudal a 3 litros por minuto, reduciendo así el consumo hídrico de una forma sencilla y eficaz. **brita.es**

El Masajeador "2 en 1" para sentirse mejor cada día en la comodidad de su hogar

Cinturón de Masaje

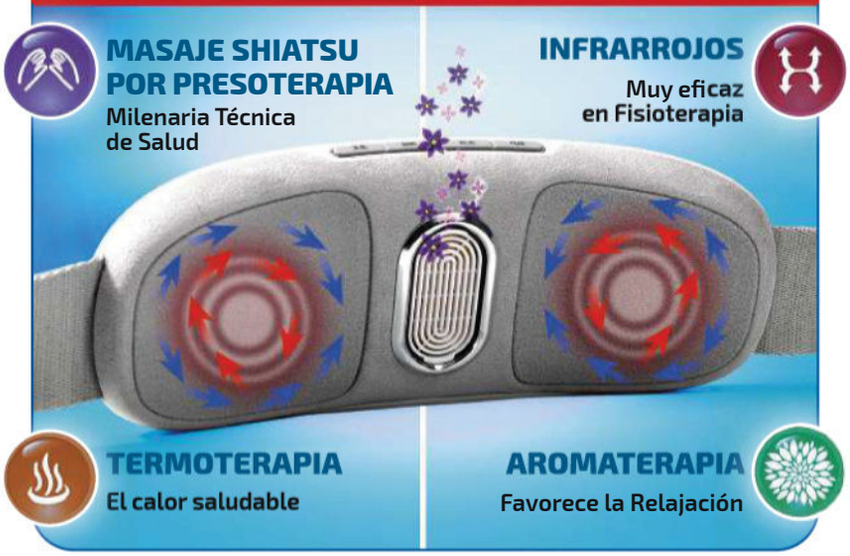
Press Massager

¿Tiene molestias abdominales o lumbares?

El nuevo cinturón sin cables **PRESS MASSAGER** le ayuda a **recuperar el bienestar gracias a sus 4 Terapias: Masaje Shiatsu, Infrarrojos, Termoterapia y Aromaterapia. Muy cómodo, ligero y fácil de usar desde su mando a distancia**, solo tendrá que ajustarlo (¡vale para todas las tallas!) y disfrutar de sus beneficios.

Las **4 Terapias** más eficaces para combatir el **dolor lumbar y abdominal**

¡SIN CABLES! y ULTRALIGERO



Diseñado para mejorar su calidad de vida, sin complicaciones

Con **solo unos minutos de uso al día** y desde la primera sesión, **PRESS MASSAGER** le ayudará a sentirse mejor, aliviando y previniendo las molestias lumbares y abdominales.

- **Portátil, sin cables:** perfecto para usar sin limitaciones en casa ¡y llevarlo al trabajo para hacer más llevaderas las horas frente al ordenador! Con **batería de larga duración: 60 min. de autonomía**.
- **Ergonómico y para todos:** su **diseño 3D, muy ligero, se adapta perfectamente tanto a la zona lumbar como abdominal**. Y apenas ocupa espacio, para que tras usarlo pueda guardarlo incluso en un pequeño cajón.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Potencia: 5 W
- Medidas: 6,8 cm x 13,5 cm x 3,7 cm
- Peso: 350 g
- Batería 2.300 mAh (60 minutos de autonomía)
- Incluye 10 pastillas de Artemisa
- Garantía Internacional: 3 años

Disfrútelo ahora con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- CÓMODAS CUOTAS sin intereses *(18 mensualidades de solo 10€)*

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

De REGALO este Antifaz relajante

GRATIS

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EW89

Envejecimiento ocular y claves para cuidar nuestros ojos

CON LOS AÑOS, LA VISTA SUFRE CIERTAS PATOLOGÍAS. LA PREVENCIÓN Y LA DETECCIÓN PRECOZ SON CRUCIALES, ASÍ COMO SEGUIR ALGUNOS TIPS.

DR. LUIS FERNÁNDEZ-VEGA CUETO-FELGUEROSO
del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega

El 23,24% de los mayores de 65 años presenta algún tipo de deficiencia visual. De ahí la importancia de cuidar nuestra salud ocular, como se incidió en el encuentro "Un futuro por ver", organizado por el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega (IOFV) junto a la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS). "La esperanza de vida está aumentando y se estima que este porcentaje se incremente. Es necesaria la prevención dentro del marco de envejecimiento saludable, desde los hábitos en el estilo de vida y alimentación hasta las visitas periódicas al oftalmólogo", explica el oftalmólogo Luis Fernández-Vega Cueto-Felgueroso, del citado Instituto Oftalmológico Fernández-Vega.

No se puede establecer una única causa del envejecimiento ocular. La edad de inicio, la velocidad de la progresión y el nivel de disminución de la visión varían según el perfil genético y la influencia del entorno. Como consecuencia de estos cambios, pueden aparecer enfermedades, siendo las más comunes las cataratas, el glaucoma, la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) y la presbicia. "Envejecer no tiene que ser sinónimo de perder gradualmente la capacidad visual. Hay que concienciar a estas generaciones y a las siguientes de la importancia de la detección temprana para que puedan tener un envejecimiento saludable y prevenir limitaciones y complicaciones relacionadas con la visión", concluye el especialista, para quien nuestros hábitos de vida son claves, ofreciéndonos tips que pueden ayudar a proteger nuestra salud ocular. Los resumimos:

1. Regla 20/20/20. Haz pausas al mirar pantallas cada 20 minutos, enfocando la vista en algo distante unos 6 metros (20 pasos), al menos 20 segundos.
2. Iluminación. Asegúrate de tenerla al leer o trabajar, para reducir la fatiga ocular. Y mejor luz natural o luz artificial enfocada al objeto de lectura.
3. Parpadear regularmente ayuda a mantener los ojos hidratados y reduce la sequedad ocular, especialmente al estar frente a dispositivos electrónicos.
4. Hidratación. Beber suficiente agua para mantener una buena hidratación también beneficia a la salud de tus ojos.
5. Higiene. Lávate las manos antes de tocar tus ojos y utiliza productos de limpieza suaves.
6. No frotar los ojos. Esto puede causarnos irritación y aumentar el riesgo de infecciones.

Las cataratas, el glaucoma, la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) y la presbicia son comunes entre los más mayores, la Generación Boommer (1946-1964) y la Generación X (1965-1980)

7. Evitar el contacto con sustancias irritantes, como los productos químicos o los entornos polvorientos.

8. Atención al maquillaje. Protege la zona alrededor del ojo para que no se introduzcan sustancias extrañas.

9. Protección UV. Usa gafas de sol al estar al aire libre; prevendrás daños causados por la radiación ultravioleta.

10. Dieta equilibrada y fuera hábitos tóxicos. Consume alimentos ricos en vitaminas A, C y E; en minerales como el zinc; en antioxidantes y en ácidos grasos omega-3. Te ayudarán además a controlar la tensión y el azúcar. Y di adiós al alcohol y al tabaco.

ÚLTIMAS NOTICIAS

LA REINA, CONTRA LAS ENFERMEDADES RARAS

El 29 de febrero se celebra el Día Mundial de las Enfermedades Raras, una jornada dedicada a impulsar una movilización global que permita posicionar la realidad de estas patologías en la agenda pública. Un año más, Doña Letizia se reunió con la Federación Española de Enfermedades Raras (FEER) para conocer las oportunidades para investigar, diagnosticar y tratar.

JUAN CARLOS UNZÚE, LA LEY ELA Y SU CARGA CONTRA LOS POLÍTICOS

El exfutbolista y exentrenador reivindicó en una jornada parlamentaria que se garantice la atención a los enfermos de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), que él mismo padece desde hace tres años. Y sacó los colores a los políticos: "Quisiera saber cuántos diputados hay en la sala. He contado cinco. Imagino que el resto tendrán algo muy importante que hacer… Les pediría voluntad y un poco de empatía".

Sabías que..?

PIEL ARTIFICIAL EFECTIVA PARA GRANDES QUEMADURAS

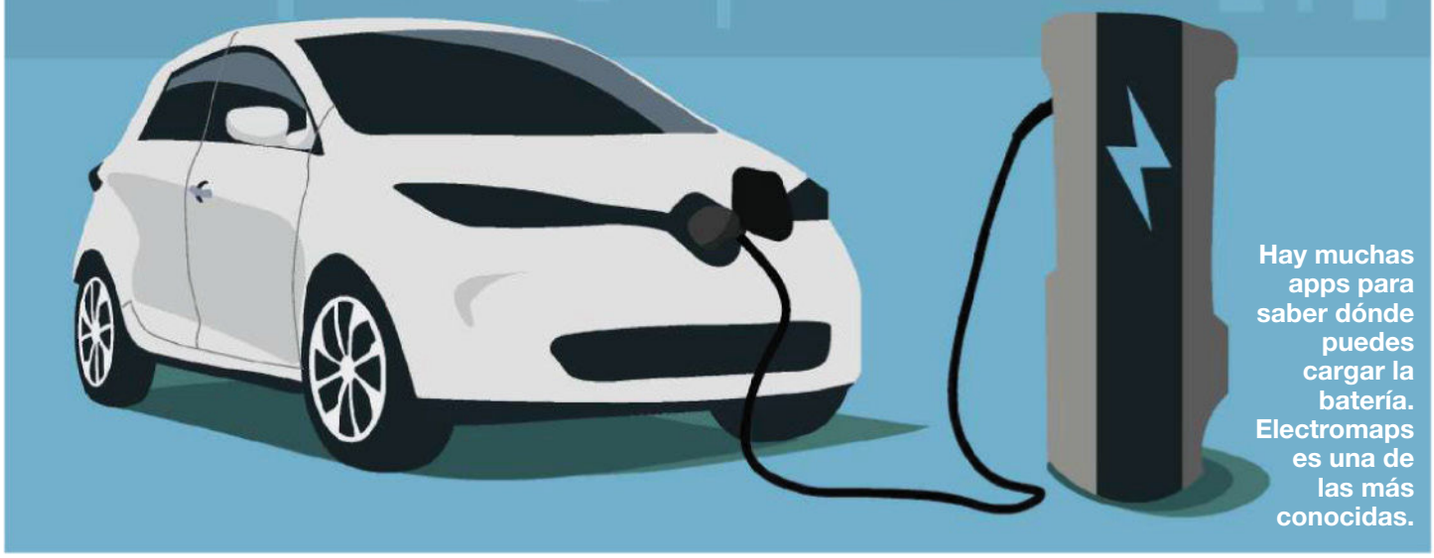
Científicos de la Universidad de Granada han demostrado la eficacia e idoneidad de una piel artificial creada con células madre de tejido adiposo, pulpa dental, médula ósea y cordón umbilical tras implantarla en grandes quemados.

22%

DE PROTEÍNA

Ingerir más de este porcentaje en la dieta diaria aumenta el riesgo de padecer ateroesclerosis, una acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias nocivas en las paredes de las arterias que puede provocar un accidente cardiovascular. Así lo atestigua un estudio realizado por científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh (EE UU) y recogido en la revista "Nature Metabolism".

Los desafíos y la transición a los vehículos eléctricos



Hay muchas apps para saber dónde puedes cargar la batería. Electromaps es una de las más conocidas.

ESPAÑA ES EL PAÍS MÁS REZAGADO DE LA UNIÓN EUROPEA EN LA COMPRA DE ESTOS COCHES, MÁS CAROS AUNQUE CON SUBVENCIONES, Y QUE MIRAN POR EL MEDIO AMBIENTE.

El cambio a los vehículos eléctricos está siendo lento en España, donde se perciben como caros, y echando en falta puntos de carga. Además, hay poca conciencia de los beneficios económicos que suponen a largo plazo. Dominic Wyatt, experto en automovilismo de la International Driver Association, ofrece consejos para hacer una transición sin problemas a los VE.

-Analizar su uso. Saber nuestros hábitos de conducción, si hay puntos de carga en nuestros destinos. Habría que añadir si podemos permitírnoslo.

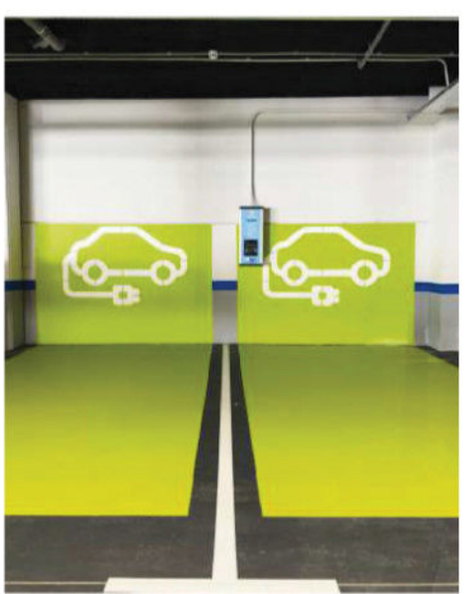
-Carga en casa. Los posibles compradores deberían valorar instalar una unidad de carga en casa (si pueden permitírselo por espacio, dinero...), y hacerlo por la noche, en horas de menor consumo.

-Evaluar la vida útil de la batería, buscando garantías y pidiendo al vendedor que proporcione un análisis detallado.

-Conocer las redes de carga, teniendo en cuenta los costes de carga pública.

Además, Wyatt destaca que son más fáciles de conducir que los vehículos de gasolina o diesel (a partir de 2035 se prohibirá la venta), los incentivos fiscales, los menores costes de mantenimiento y que no son contaminantes.

Lo cierto es que en España hay ayudas, como el plan MOVES III 2024, hasta el 31 de julio, para compra de híbridos enchufables, coches eléctricos o de hidrógeno; varían en función de la tipología y del tipo de destinatario de la subvención. Y está la desgravación del 15% en el IRPF. Todo de cara a alcanzar los 5,5 millones de eléctricos en 2030, como pretende el Gobierno.



Puntos de carga

EL SUEÑO DE TARDAR SOLO DIEZ MINUTOS

Las estaciones más habituales son las de corriente alterna (de menor tamaño y de carga normal, entre dos y cuatro horas). Con los últimos avances en tecnología de baterías, que serían ya de iones de litio, la carga se reduciría a diez minutos, con lo que se lograría más eficiencia y comodidad, mayor autonomía y precios más competitivos. En España hay más de 27.000 puntos de recarga de acceso público.

oferta estrella

Bolsa para cables y cargadores de un VE. De la marca Pomurum, es ignífuga y la hay de dos tamaños.

10,08 €

amazon.es

¿LISTA PARA ESTRENAR?

Lo último en moda y belleza para que elijas tus favoritos

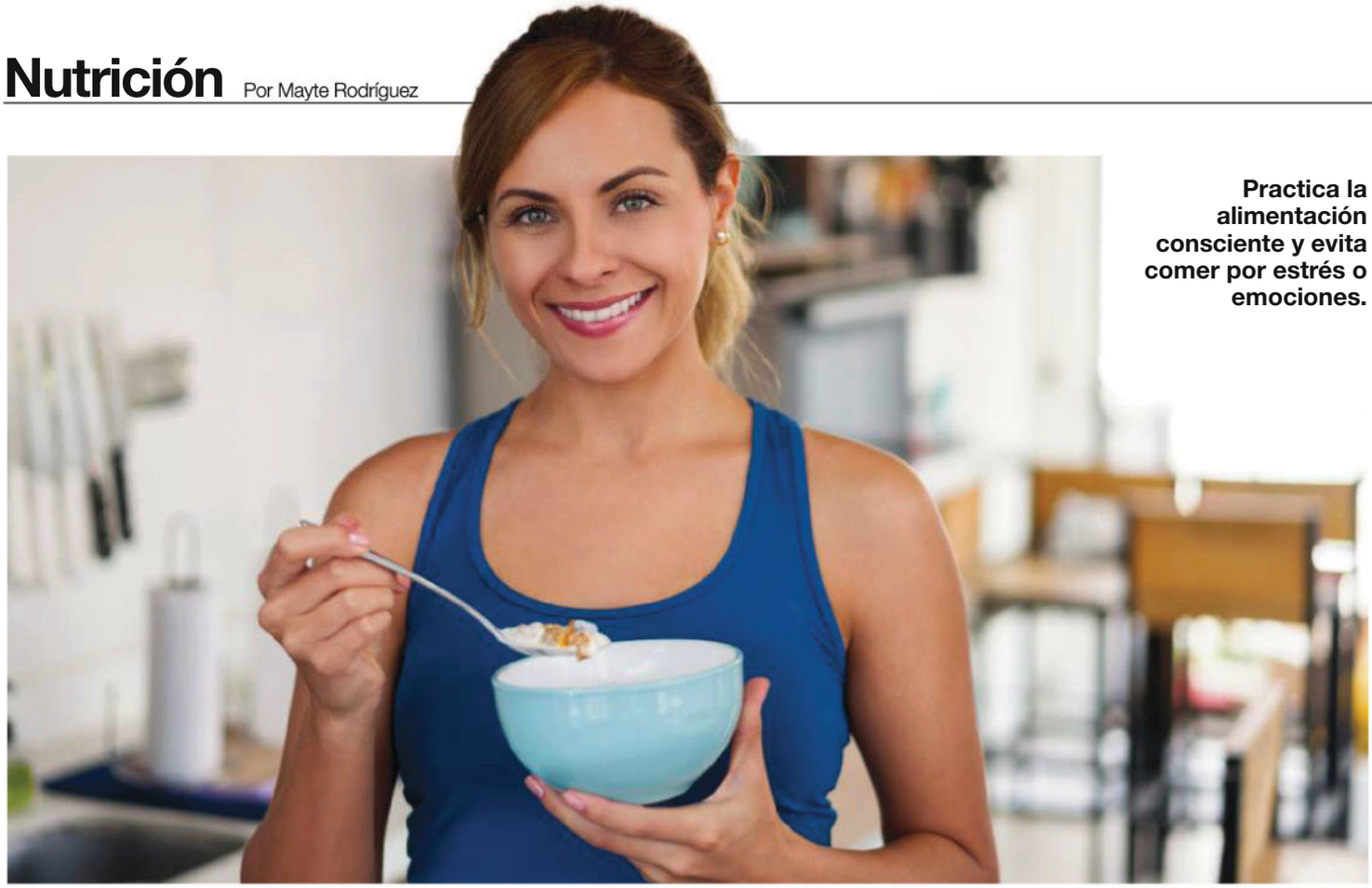
ESTE MES, DE REGALO, UNOS DIVERTIDOS CALCETINES

naïve

VALORADOS EN 10 €
¡TRES MODELOS A ELEGIR!
TALLA ÚNICA

TODO SÓLO 3,95 €

Por Mayte Rodríguez



Practica la alimentación consciente y evita comer por estrés o emociones.

FAFO, ¿la dieta definitiva?

ES LA QUE PROPONE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE OBESIDAD PARA ADELGAZAR SIN EFECTO REBOTE. AQUÍ TE DETALLAMOS TODAS SUS CLAVES.

Hay que tener claro que no se trata de una dieta milagro ni de algo rápido. Lo que se propone desde la Sociedad Española de Obesidad es adoptar una alimentación sana y sostenida en el tiempo. FAFO son las siglas en inglés de esta dieta (Flexible and Friendly for the Overweight), lo que apunta a una dieta flexible y sencilla para controlar el sobrepeso.

Una de las características de esta dieta es que no sólo se basa en el aporte calórico, sino que también se adentra en otros aspectos que a menudo no se tienen en cuenta, como son el aspecto social, económico... Esta dieta intenta adaptarse a las costumbres y a la economía de cada persona. En líneas generales, éstas son sus principales características.

-**La dieta la definirá un especialista** y deberá tener seguimiento médico**.**

-**Proteínas,** eligiendo las que aportan las carnes magras (se limita el consumo de carnes rojas) y el pescado.

-**La Dieta Mediterránea** es la base para seguir una alimentación saludable y también porque es el referente cultural de la mayoría de la población.

-**Frutas y verduras,** no deben faltar en la base de comidas y cenas. Y también presentes en el desayuno. Mejor combinar las de diferentes colores para que sea más completa.

-**Grasas saludables,** aceite de oliva, aguacate, semillas y frutos secos son ricos en ácidos grasos saludables como el omega-3; estas son las grasas admitidas, huye del resto.

-**Bebidas**, puedes elegir entre agua infusionada con limón, pepino... infusiones naturales o té verde. No están permitidas las carbonatadas ni azucaradas.

MODELO DE MENÚ

Aunque las dietas son personalizadas para cada paciente, éste podría ser un modelo de menú. Las raciones son ajustadas para saciar el hambre sin llenarse. Como en todas las dietas, el ejercicio físico adaptado es imprescindible para conseguir rebajar el peso y mantenerlo.

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Fruta fresca, avena y frutos secos	Ensalada completa: hoja verde, tomates, queso feta, semillas de lino y un poco de aceite de oliva	Pechuga de pollo a la plancha con verduras variadas asadas
Tostas de aguacate y huevo	Mejillones con coliflor al vapor y vinagreta	Crema de puerro, hinojo y manzana verde, y lubina a la plancha
Pudin de chía con leche vegetal y frutos rojos	Salmón a la parrilla con quinoa y verduras	Espirales de calabacín con verduras al horno

Preguntamos a...

CHARO REINA

¿Te gusta cocinar?
Me gusta muchísimo, de hecho hay días que no salgo de la cocina, empiezo a cocinar ¡y no paro!

¿Y esos días, te felicitan?
Sí, suele ser muy celebrado lo que cocino.

¿Te gusta experimentar en tus recetas?
Sí, siempre es bueno experimentar. E incluso suelo hacer innovaciones a las recetas de siempre.

¿Cuál es tu desayuno favorito?
Uno que hace años no como... pero sin duda, una "tostá con manteca colorá" y café, por supuesto.

Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

La experta responde

¿POR QUÉ ES RECOMENDABLE INCLUIR CALABAZA EN LA DIETA?
La calabaza es una verdura con alto poder antioxidante por su contenido en betacaroteno, rica en agua, con lo que favorece la diuresis, y en fibra con beneficios en el aparato digestivo. Además, tiene un índice glucémico bajo y fortalece el sistema inmunológico.

MACARRONES DE LENTEJAS

También de garbanzos, guisantes... Cada vez es más común encontrar pasta de legumbres. Al estar elaboradas con harina de legumbres no contienen gluten y son más ricas en fibra y proteínas que la tradicional pasta de trigo, pero ten en cuenta que son menos completas nutricionalmente que las legumbres.

la oferta estrella

PREPARADO A BANDA
El congelador es uno de tus grandes aliados para tener recursos y solucionar comidas o cenas. Este es el caso del preparado A banda de Apolo, que te será de gran ayuda para preparar arroces y fideuá. Contiene mejillones, anillas de calamar, calamar troceado y colas de langostino. Lo puedes encontrar en Supeco, en bolsas de 400 g.

Receta económica

Chía con frutas y yogur

- 50 g de semillas de chía
- 1 zanahoria
- 3 naranjas
- 3 yogures griegos
- 300 g de fruta variada
- hierbabuena fresca

1. Exprimir las naranjas. Pelar y cortar en rodajas la zanahoria. Triturar ambas en el vaso de la batidora durante un minuto. Colar.

2. Añadir al zumo las semillas de chía. Remover con una cuchara y dejar reposar en la nevera durante dos horas.

3. En el fondo de los vasos distribuir la mitad de la mezcla de chía, con los yogures griegos, cubrir con el resto de las semillas de chía y zumo. Cubrir con la fruta variada cortada en trozos pequeños y con una hoja de hierbabuena.

El precio es de 1,20 €/ración

Vivir sin plásticos, ¿es posible?

A PESAR DE LAS MEDIDAS TOMADAS, COMO LA PROHIBICIÓN DE LOS PLÁSTICOS DE UN SOLO USO, ESTE MATERIAL SIGUE INUNDANDO LA NATURALEZA. ¡PONLE FRENO!

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas acaba de publicar un estudio preocupante: cada invierno, las gaviotas trasladan en sus buches 400 kilos de plástico a la laguna de Fuente de Piedra (Málaga), donde se crían miles de flamencos. El principal material localizado es el polietileno (54%), componente de embalajes y bolsas . Recordemos que el plástico no se biodegrada, simplemente se descompone en partículas más pequeñas sin cambiar su composición química. Estas pueden llegar a ser tan diminutas que resultan imperceptibles al ojo humano, lo que no significa que desaparezcan. En la actualidad, se encuentran por todo el planeta. Han llegado incluso a la Antártida, y algunos estudios han encontrado microplásticos en el agua potable, la sal y el aire. Según datos de Greenpeace, cada año vertemos en los océanos hasta doce millones de toneladas de este material. Y se estima que, cada año, más de un millón de aves marinas y más de 100.000 mamíferos mueren a causa de los plásticos, según el Programa Medioambiental de Naciones Unidas. Ante estas cifras, ¿se puede vivir sin plásticos? Te recomendamos que indagues en el blog de Patricia Reina y Fernando Goméz (vivirsinplastico.com).

-**En el hogar.** Reduce las microfibras que entran en tu casa. Mira tus cosméticos y revisa si en la lista de ingredientes tienen polietileno, polipropileno, tereftelato de polietileno y polimetacrilato de metilo y elimínalos de tu neceser. Sustitúyelos por alternativas: cepillos de bambú, pastillas de jabón en lugar de botes de gel, champú sólidos... Evita las prendas sintéticas, lava menos, compra ropa de calidad que dure más, llena la lavadora, usa detergente líquido, lava a bajas temperaturas y evita los lavados largos.

-**Cocina sin plásticos.** Conserva los alimentos en tarros o fiambreras de vidrio, o también de acero inoxidable. Compra en grupos de consumo o mercados de agricultores, y descubre las tiendas a granel, que son ideales para productos secos. No olvides tus bolsas de tela cuando vayas a la compra y recuerda que ahora puedes llevar tus tuppers para que te pongan allí la carne, el embutido, el pescado, etc... En cuanto a los líquidos (vino, cerveza, leche...), siempre mejor lo envasado en cartón o vidrio.

-¿Y qué ganas tú? Comes más sano, ya que en tu lista de la compra eliminas muchos alimentos procesados y ahorrarás dinero al dejar de comprar cosas desechables. También simplificarás tu vida y sabrás que contribuyes a hacer un poco más por el bienestar del planeta.

¿Sabías que cada segundo se usan en el planeta 160.000 bolsas de plástico?

BOTELLAS DE UN SOLO USO

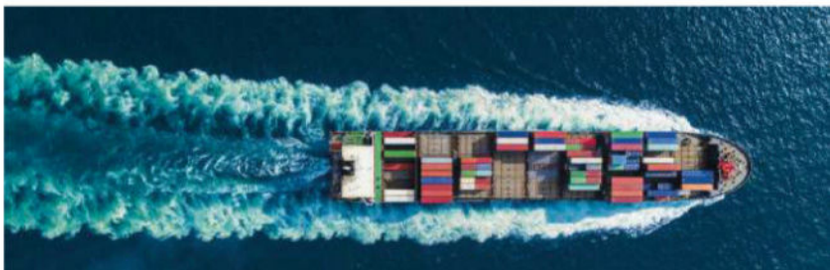
Es un problema que afecta a todos. Los ecologistas aseguran que cada minuto se compran en el mundo más de un millón de botellas de plástico de un solo uso. Una botella tarda más de 500 años en descomponerse.

Si evitas el plástico evitarás comprar un montón de alimentos súper procesados.

ESTÁ PASANDO

LA INFANCIA, LOS MÁS VULNERABLES

Un informe de Child Rights International Network denuncia que el retroceso en el control de las sustancias tóxicas en la UE amenaza el derecho a la salud de millones de niños. Los niños tienen más tóxicos en sus cuerpos que los adultos y, al estar en plena etapa de crecimiento, son más vulnerables ante sus efectos dañinos. La deficiente legislación europea permite que productos infantiles como juguetes, pañales o productos de aseo puedan contener contaminación química.



OJO A LA CONTAMINACIÓN MARINA

La Alianza por el Ártico Limpio ha realizado un llamamiento a los gobiernos a recortar las emisiones de carbono del transporte marítimo, y así proteger esta región del planeta. El Ártico se está calentando cuatro veces más rápido que el mundo en su conjunto, y los científicos estiman que la capa de hielo de Groenlandia está perdiendo 30 millones de toneladas de hielo por hora.

Oferta **estrella**

Dopper tiene esta preciosa botella Insulated reutilizable que aguanta tanto el frío como el calor.

29,95 €

10

PUNTOS POR DEBAJO DE LA MEDIA...

España tiene un problema con el reciclaje: las tasas de reutilización, tanto en el ámbito urbano como en general, siguen 10 puntos por debajo de la media europea y a una enorme distancia de Alemania, que duplica nuestras cifras.

CINE

Javier Bardem, entre Zendaya y Timothée Chalamet.

Dune 2

DENIS VILLENEUVE REGRESA CON UNA PELÍCULA AÚN MÁS AMBICIOSA QUE LA PRIMERA PARTE. JAVIER BARDEM REPITE COMO STILGAR.

1 marzo Director: Denis Villeneuve. Intérpretes: Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Austin Butler, Javier Bardem. **Ciencia ficción.**

Tres años después del estreno de "Dune", el director Denis Villeneuve entrega la esperadísima segunda parte de esta intensa historia de ciencia ficción. La película vuelve a presentarnos a Paul Atreides, que busca refugio y ayuda junto a su madre, Lady Jessica, después de ser traicionados. Los dos se han unido a los Fremen, los nativos de Arrakis, mientras los Harkonnen le dan por muerto. El niño mimado de Hollywood, Timothée Chalamet es Paul y su idilio en la pantalla con Zendaya, que interpreta a Chani, volverá a enganchar a los espectadores. Ellos llevan cinco años trabajando juntos en este proyecto y se han hecho amigos íntimos. El actor, novio de la archifamosa Kylie Jenner, reconoció lo raro que le resulta besar a su compañera. "Es definitivamente extraño. Creo que ambos pensamos: Va, venga. Este es nuestro trabajo. Está bien, vamos a hacer esto", explicó. Javier Bardem también participa en la cinta y ha quedado encantado con la experiencia. "Denis es un maestro, y tan entusiasta cuando rueda... Es como un niño pequeño que hace realidad su sueño", señaló.

¿SABÍAS QUE...?

UN CARRERÓN INTERNACIONAL

Proyecto a proyecto, Javier Bardem tiene en su currículum un Oscar y grandes películas internacionales. Además, tiene la suerte de haberse desmarcado de los papeles de latino. En estos momentos se encuentra rodando una película sobre la Fórmula 1 protagonizada y producida por Brad Pitt.

OCIO

VALENCIA SE VISTE DE FIESTA

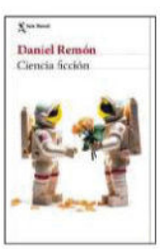
La capital del Turia ya se prepara para reencontrarse con la pólvora, la música, las flores y las verbenas. Del 1 al 19 de marzo, Valencia se vuelca en la celebración de las Fallas, una fiesta que combina tradición, sátira y arte. Si no la conoces, te animamos a que descubras todas sus actividades: la ofrenda de flores, las Mascletàs en el ayuntamiento o el Ninot Infantil Indultat, entre otras muchas. ***visitvalencia.com***

DESCUBRE EL MUSEO DEL PRADO POR LA NOCHE

La pinacoteca, con la colaboración de la Comunidad de Madrid y Samsung, abre de manera gratuita el primer sábado de cada mes, en horario de 20.30 a 23.30 horas. Una oportunidad para descubrir el Museo del Prado desde otra perspectiva. La primera noche de apertura, el 2 de marzo, se disfrutará de la exposición "Reversos" y de las salas dedicadas a la colección del siglo XIX. ***museodelprado.es***

NO TE PIERDAS

libros/ música

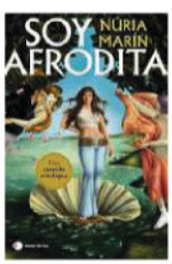


"CIENCIA FICCIÓN"

Tras la fantástica "Literatura", Daniel Remón entrega un texto del que no podrás escapar, un libro que bucea en la pérdida del amor. Jimena estudia en una escuela de cine y allí conoce al narrador de esta historia. Empiezan a salir, se enamoran, se van a vivir juntos, hablan del futuro… Pero el futuro llega y el fantasma de la decepción empieza a manifestarse. Seix Barral.

"SOY AFRODITA"

Nuria Marín nos presenta su primera novela. Una historia muy divertida, y con más miga de lo que parece. Paula trabaja como representante de influencers, pero se coge unos días de vacaciones para irse a Grecia tras pillar a su novio con otra. En el país heleno descubre que es Afrodita. Ediciones Temas de Hoy.

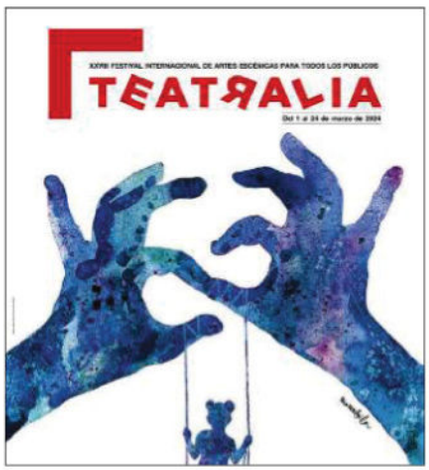


OFERTAS DE LA SEMANA

DESCUBRE NUEVOS ARTISTAS EN MADRID

Gratis

Del 7 al 10 de marzo, el Palacio de Santa Bárbara de Madrid será testigo de la innovadora feria ARTIST Experience.El público podrá disfrutar de pinturas, esculturas, fotografías, y exposiciones de arte digital, con artistas de todo el mundo. La entrada es gratuita a través de ***artistsexperience.com*** con la oportunidad de participar en sorteos de obras durante la feria.



UN FESTIVAL ÚNICO

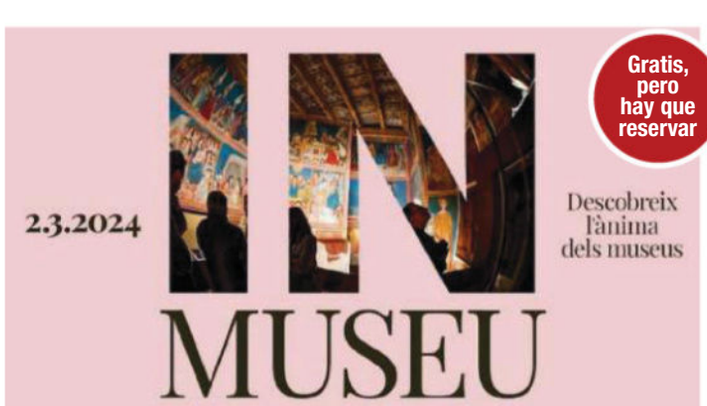
Desde 2 €

Teatralia celebra su 28ª edición del 1 al 24 de marzo en 11 espacios de la ciudad de Madrid y en otros 28 municipios. El programa refleja la variedad de géneros de la creación escénica actual: teatro, títeres, circo, teatro de sombras, magia, danza, música, videocreación... Para públicos de todas las edades, incluidos los bebés. ***madrid.org/teatralia/2024/***

EL HINCHABLE MÁS GRANDE DEL MUNDO

Desde 11 €

Productores de Sonrisas trae por primera vez a España FUNBOX, el parque de atracciones hinchable más grande del mundo. 4.000 m² de diversión, en los que se incluyen zonas de salto conectadas con 10 áreas de juego diferentes, y brinda a sus visitantes la oportunidad de revivir sus sueños de la infancia y regresar a la niñez. Para niños y mayores. ***funbox.com.es***



SE ABREN LAS ZONAS CERRADAS DE LOS MUSEOS

En Barcelona, el sábado 2 de marzo se celebra In Museu, una jornada de puertas abiertas donde podemos adentrarnos en el alma de los museos y descubrir su lado más íntimo y secreto. Dieciséis espacios museísticos abren las puertas de los talleres de restauración, las salas de reserva, los archivos y otros espacios habitualmente restringidos. ***barcelona.cat/inmuseu/ca/***

TELEVISIÓN

LOS NUEVOS ROSTROS DEL TENIS

Movistar Plus+ apuesta por el tenis como uno de los grandes contenidos del año, con más y mejores coberturas y las incorporaciones del extenista Álex Corretja, que participará en los eventos más destacados del circuito, y la presentadora Ainhoa Arbizu, ya al frente del programa “Planeta Tenis”.

A LOS PIES DE “REINA ROJA” DESDE EL 29 DE FEBRERO

Prime Video estrena ya la adaptación de la primera entrega de la trilogía literaria de Juan Gómez-Jurado. Su protagonista es Vicky Luengo (premio Princesa de Girona Arte 2024, que le entregó Doña Letizia) como Antonia Scott, oficialmente la persona más inteligente del mundo y Reina Roja de un proyecto policial secreto y experimental. Cuando el hijo de una magnate es asesinado y la hija del hombre más rico de España es secuestrada, la organización vuelve a ponerse en marcha con Jon Gutiérrez (Hovik Keuchkerian), un policía temperamental y a punto de ser expulsado del Cuerpo, encargado de reactivar a Scott. Junto a la pareja (detrás en la foto) están en el reparto Alex Brendemühl, Andrea Trepat, Cecilia Freijeiro y Nacho Fresneda.

SERIES INTERNACIONALES

tv

LAS AVENTURAS (COMPLETAMENTE INVENTADAS) DE DICK TURPIN

A finales de los setenta hubo una serie británica dedicada a este célebre forajido, y a él está dedicado esta comedia “british”. Le da vida Noel Fielding, quien junto con su pandilla de picaruelos huye de del General Anti-Ladrones (Hugh Bonneville). Desde el viernes 1 de marzo.

HBOmax

THE REGIME

Después de “Mare of Easttown”, Kate Winslet vuelve a la plataforma con esta ficción inglesa dirigida por Stephen Frears. La oscarizada actriz encarna a Elena Vernham, la paranoica e inestable canciller de un régimen autoritario. Se estrena el domingo 4 de marzo.

HABRÁ SEGUNDA TEMPORADA DE “BERLÍN”

El icónico personaje interpretado por Pedro Alonso volverá a Netflix con un nuevo robo y más amor. Y junto a él seguirá toda su banda: Roi (Julio Peña Fernández), Keila (Michelle Jenner), Damián (Tristán Ulloa), Bruce (Joel Fernández) y Cameron (Begoña Vargas). Durante su semana de estreno, “Berlín” fue la serie más vista globalmente en la plataforma y llegó al Top 10 en 91 países. Desde entonces lleva siete semanas seguidas en el Top 10 de TV de habla no inglesa, con 348 millones de horas vistas

MARTA FLICH

La presentadora no sería la encargada de estar al frente de ninguna próxima versión de “Gran Hermano”. Al parecer, Mediaset ya se lo habría comunicado. En la actualidad conduce “GH Dúo”, que acelera su final en Telecinco, dado su escaso éxito y el inminente estreno de “Supervivientes”.

“SU MAJESTAD” ANNA CASTILLO

España, 2024. Pilar es Princesa y futura Reina de España y se ve obligada a llevar la institución tras un escándalo que salpica a su padre, el rey Alfonso XIV. Entonces debe demostrar al país que no es la irresponsable, insolente, vaga e inútil que todos creen. Pero igual sí. De eso va la comedia que Anna Castillo protagonizará en Prime Video. Ernesto Alterio hará de Secretario Real.

LLEGA “NO ESTÁS SOLA: LA LUCHA CONTRA LA MANADA”

Este viernes 1 de marzo, Netflix estrena la película documental sobre el caso que generó el primer #MeToo español. La historia transcurre de la mano de las palabras de las víctimas, con Natalia de Molina y Carolina Yuste como narradoras, y de personas cercanas a los hechos.

3,5

MILLONES DE ESPECTADORES ÚNICOS

destacando su fidelización del 85%. Estos son los datos de la primera edición de “Operación Triunfo” en Prime Video, que ganó Naiara. “Ha sido espectacular. No podemos estar más contentos”, dicen desde la directiva. La plataforma ya ha anunciado una nueva edición.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

SU NOMBRE Y APELLIDO
ANHELAR, ANSIAR
VAGUEDAD EN LO QUE SE DICE
... A LA CUBANA, PLATO
CAMBIO, REEMPLAZO
CIUDAD CALIFORNIANA
CERTIFICADO EXPEDIDO POR UNA AUTORIDAD
CHATA O AGUILEÑA
ENTRAR EN UN LUGAR
INTRODUCIR GÉRMENES EN EL CUERPO
TOMOGRAFÍA
CALDOS DE INVIERNO
CENTILITRO
COSTAS GALLEGAS
PERSONA MUY HÁBIL EN ALGO
PRODUCIR ATURDIMIENTO
RELIGIÓN MONOTEÍSTA
CONTRARIO DE *OFF*
IDEA ELEMENTAL
CORPIÑO
MUY DISTRAÍDA
LÁMPARA DE TECHO
QUE CAMINA SIN PARAR
OBCECADO, NEURÓTICO
VACÍO PRIMORDIAL
TEMPORADA LARGA
APELLIDO REAL
ILUSTRACIONES DE LA IGLESIA ORTODOXA
UNIDAD DE MEMORIA
SUFIJO DE RELACIÓN
INSOLENCIA, DESCARO
ART. INDETERMINADO
PUNTO CARDINAL
ESCRIBIR EN CLAVE
SE FERMENTAN PARA OBTENER VINO
SÍMBOLO DEL CROMO
OTORGA
ENFATIZADO
ARCO DE COLORES
CAUSA DESCONOCIDA DE UN HECHO
DESPUÉS DEL III
FASE DEL SUEÑO
... FERNÁNDEZ, ACTRIZ
LÍNEAS DE LUZ
TÍTULO QUE SE DABA AL SOBERANO BÚLGARO
OBLIGAR
ASISTENTE FIJA
PAÍS IMAGINARIO
PRON. PLURAL
FACILIDAD DE PALABRA
BAILE LATINO
DESPLOME DE TIERRA
... HAYEK, ACTRIZ
DA UNA OJEADA
NOMBRE DE LA LETRA *Y*
SIMPLE
BRISA
VARGAS ..., ESCRITOR
PREPOSICIÓN QUE INDICA COMPAÑÍA
INTERJ. DE JÚBILO
ESTILO MUSICAL
POR LA TARDE
INSTITUTO CERVANTES
... *HOC*, A MEDIDA
DEPÓSITO LEGAL
PREPARO PARA LA SIEMBRA
SENTIR GRAN AFICIÓN
GRUPO TAXONÓMICO

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

		9		6				8
6		4		9	3	7		5
8					7	9		
				2	5	3		
	6	2	1				4	
5	4				6		8	7
7			3	8			9	
	9				2	8		1
1	2			4				3

★★

	4			5		7		
8		3		7	6			1
9			1				4	6
2	5		8	6				9
3		1				6		
			7		1	3	8	
6			3		2		7	4
		2	5					
5		4		1		8		2

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

	1	1		1		0			1
									1
1			1	1				0	
						0			1
0	0							1	1
	1	1							
				0	0				0
				0	0			0	
1								0	
		0			1	1			0

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

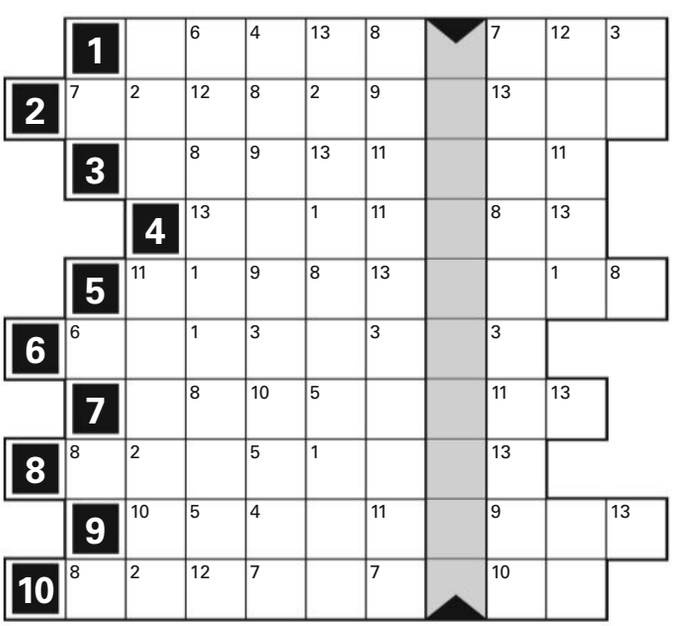
APOCADO
ARPA
BATERO
BESADA
CASTRO
COCA
COPO
CORDERO
CUAL
ELIXIR
ENFANGAR
ESCOLLAR
HINOJO
HOLLÍN
PENUMBRA
RETO
RODO
ROMA
RUMBEAR
SUÉTER
TÁCTIL
TEÓLOGO
ÚTIL

A	R	B	M	U	N	E	P	B	G	R	R	C
R	U	M	B	E	A	R	R	A	E	A	A	O
I	R	L	I	T	C	A	T	T	B	P	G	R
X	O	C	U	A	L	C	E	E	R	O	N	D
I	M	J	R	L	A	U	S	R	L	C	A	E
L	A	P	O	S	S	A	R	O	U	A	F	R
E	A	C	T	N	D	A	E	N	T	D	N	O
A	S	R	O	A	I	T	T	D	I	O	E	D
E	O	P	O	C	O	H	O	L	L	I	N	O

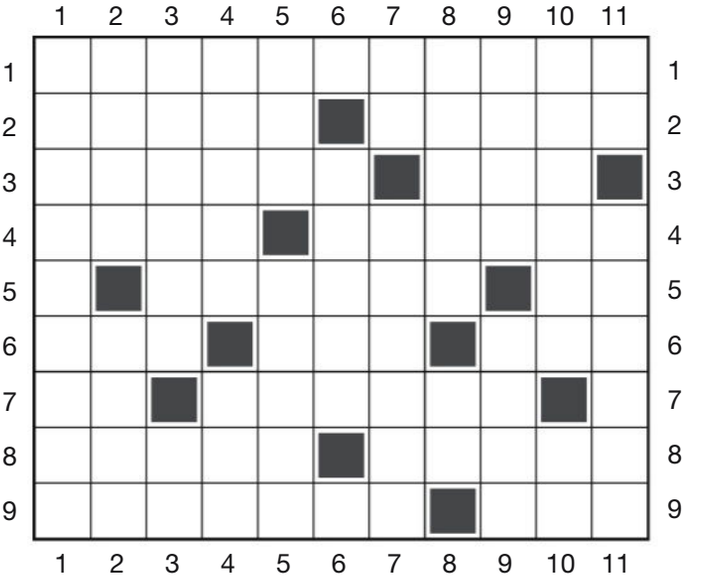
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Efusivo, comunicativo
2 Lista de pertenencias
3 Munición menuda
4 Saborear por anticipado
5 Que se puede cambiar
6 Instrumento de percusión
7 Originarse o venir de algo
8 Tragar sin masticar
9 Usurpar, desbancar
10 Persona codiciosa



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Ocurrir antes del tiempo previsto. **2** Última pieza de la columna. Constelación del cazador. **3** Mostrar intención de actuar. Solo emite noticias. **4** Poco juiciosa. Extinguir, apagar. **5** Actividad muy intensa. 501, en romanos. **6** Pieza gruesa de la proa. Capítulo. Indivisible por dos. **7** Receptor universal. Puede ser mágica. **8** Seguir existiendo. Árbol símbolo de Líbano. **9** Se refiere a la abogada que aconseja al juez. Hasta este momento.
Vertical 1 Apasionada. **2** Bóveda en forma de una media esfera. Proyectil. **3** Que es rigurosamente ajustada, precisa o fiel. Segunda nota de la escala de do. **4** Cortejar, seducir. Andas. **5** Asidero de una vasija. Arácnido diminuto. **6** Col., hablar mucho o de forma indiscreta. **7** Interjección para indicar extrañeza. Deporte ecuestre por excelencia. **8** Caja con cerradura. Chino o verde. **9** Sonido del timbre. Se mueve en el agua. **10** Famoso, célebre. Sigla de Reino Unido. **11** Indica tiempo. Lugar retirado o escondido.

SOLUCIONES

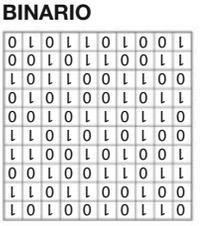
CRUCIGRAMA

EL HORIZONTAL

SUDOKU

AUTODEFINIDO

BINARIO



SOPA DE LETRAS

granado

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

Rebeca lleva un jersey y falda de Maksu, 125 € y 150 €; collar de Thomas Sabo, 279 €; botines de Ángel Alarcón, 150 €, y pendientes de Uno de 50, 105 €.

PERIODISTA Y PRESENTADORA

Rebeca Haro

"Todavía no hemos elegido el nombre de nuestra segunda hija"

Hablamos con la periodista de "Y, ahora Sonsoles" en su sexto mes de embarazo. La manchega ya es madre de una niña, Gala, de dos años. Nos cuenta cómo es el reto de ser madre.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

La periodista luce un top y falda a juego de Adolfo Domínguez, 129 € y 169 €; sandalias de Lodi, 139 €, y pulseras de Uno de 50, 129 € y 185 €.

La presentadora lleva un top y pantalón de Lúrex de Maksu, 110 € y 140 €; pendientes de Acus, 69 €, y pulsera de Isabel Marant, 290 €.

Desde que empezó en "Y, ahora Sonsoles", la vida de Rebeca ha cambiado mucho. La periodista manchega tiene la difícil tarea de sustituir a Sonsoles Ónega cada vez que ésta no se pone al frente del programa. Rebeca empezó en información deportiva hasta que dio su salto a Antena 3. Pero su vida también ha cambiado en lo personal. Hace dos años, ella y su pareja, Rubén, fueron padres de Gala. Ahora esperan su segunda hija, que nacerá en mayo.

-Estás de enhorabuena.

-Sí, ya estoy de seis meses. Tengo que reconocer que me ha costado asimilarlo.

-¿Por qué?

-Porque tuve un aborto previo y me entró la neura. Además, este primer trimestre ha sido complicado y raro. Era como una náusea con pies.

-¿Es un hijo deseado?

-Vino un poco sin esperarlo ni buscarlo, pero yo sí quería tener otro hijo y darle un hermanito a mi hija. Bueno, en este caso, hermanita.

-¿Sabéis ya el nombre?

-Todavía no nos hemos puesto de acuerdo. No lo sabemos ni nosotros.

-Con vuestra primera hija escogisteis un nombre original, Gala.

-A mí me gustaba de siempre, pero a mi chico le sonaba a señora mayor, aunque luego le ha terminado encantando.

-Dentro de tres meses vas a dar a luz, ¿cómo lo vas a hacer con el trabajo?, porque Sonsoles Ónega se va de veraneo.

-Ella se irá de vacaciones en agosto. Cuando me enteré que estaba embarazada lo hablé con ella. Yo quiero tener la cuarentena para recuperarme y además lo voy a necesitar. Mi idea es esa, si Dios quiere.

-¿Eres muy familiar?

-Sí, yo soy uña y carne con mi hermano. Es mi mitad. Tenemos una relación muy bonita. Con mis padres me pasa lo mismo. Por eso, yo siempre he querido formar mi propia familia. Y cuando apareció Rubén, supe que lo iba a hacer. Con Rubén me veo envejeciendo y quiero que sea un amor para toda la vida.

-Has conseguido formar una familia.

-Sí, pero yo no quería formar una familia por el simple hecho de ser madre como experiencia, que es totalmente respetable.

Ser madre conlleva un trabajo extra, pero es totalmente reconfortante. Es una de las grandes experiencias de mi vida.

-¿Familia numerosa?

-¡No! Porque Rubén ya lo va a ser porque tiene otro hijo. Yo con dos hijas ya me planto.

-Gala tiene dos años. ¿Qué dice cuando te ve en la televisión?

-Ella ve poco la tele, pero me empezó a ver desde muy pequeña. Según me han contado cuando me ve dice:"¡Mamá!", pero no sé si entenderá lo que digo. Yo creo que ya está muy familiarizada y no le extraña.

-¿Qué es lo primero que se te pasó por la cabeza cuando te dijeron que tenías que sustituir a Sonsoles?

-No me lo esperaba. Yo nunca había hecho un programa así, porque venía de deportes. Cuando hice la prueba, me sentí muy cómoda.

-Es un programa de actualidad, pero también hay corazón.

-Claro, en informativos estaba un poco más familiarizada con la actualidad, pero de corazón no sabía nada, pero me lo habéis puesto muy fácil. Ahora lo disfruto y voy aprendiendo.

-¿Habrá un "Y, ahora Rebeca"?

-No me lo imagino y no lo espero, porque nunca lo he soñado. Nunca me he puesto en esa posición.

-¿Nunca has tenido metas?

-Soy bastante cuadriculada y me he puesto metas que he ido consiguiéndolas, pero he aprendido a ir fluyendo con la vida. Porque las cosas no llegan cuando uno quiere y de la forma que se quiere. Lo de tener un programa con tu nombre es algo que nunca me lo he planteado. Yo soy una contadora de historias.

-¿Sonsoles te dio algún consejo?

-Me dijo que fuera yo misma y no tratara de imitar a nadie. Sobre todo, me dijo que lo disfrutara. Es verdad que al principio lo disfrutaba poco porque estaba encorsetada en hacerlo bien, pero ahora se nota que lo disfruto.

-Empezaste en deportes. ¿Por qué?

-Sí, también estuve en el tiempo, pero todo lo que había hecho hasta ahora era deportes. El deporte siempre me ha gustado y mi hermano jugaba al fútbol, y los fines de semana era una constante ir a verle.

Rebeca viste una blusa de Relish, 153 €; pantalón vaquero de Guess, 130 €; zapatos de Ángel Alarcón, 105 €, y pendientes de Uno de 50, 119 €.

-Además, Rubén es entrenador personal.

-Sí, al final va todo relacionado. A mí me gusta hacer deporte. De hecho, hemos abierto un centro de entrenamiento personal en Madrid, Essence Integral Fitness Studio.

-¿Tuviste suerte en tus inicios?

-Empecé en Radio Marca Valencia, donde estuve un año. Luego volví a Madrid, si no, hubiera seguido allí.

-¿Echas de menos la radio?

-Me gusta mucho, pero solamente hice un año. Desde los 24 años he hecho televisión. También me gustaría trabajar en una revista de moda. Nunca he hecho periodismo escrito y me encantaría. No me cierro puertas a nada.

-¿Y escribir un libro?

-Me encanta escribir, pero le tengo mucho respeto. No sé si sería buena escribiendo. Me parece una profesión a la que tengo un respeto brutal. Creo que hay que tener un nivel literario que yo todavía no tengo.

- ¿Tienes miedos?

-No muchos. Igual alguno más desde que soy madre. No me considero una persona miedosa.

-¿Te has planteado cómo vas a criar a tus hijas respecto a la nuevas tecnologías y redes sociales?

-No tiene nada que ver con la educación que hemos recibido nosotros. Tengo claro que no se puede vivir al margen de lo nuevo que viene. Hay que buscar el equilibrio. Todavía no me he visto en la situación. Para mí es un reto. Yo con mi hija estoy intentando darle una base sólida a nivel familiar y de valores para que ella tenga unas raíces, que aunque haya cosas externas, ella tenga los pies en la tierra. Hay que intentar enseñarles las cosas importantes de la vida para que no se dejen deslumbrar por cosas irreales que te pueden llegar a mostrar las redes sociales. Quiero que mi hija sea autónoma y tome sus decisiones por ella misma.

Daniel I. Carande
Fotos: Pablo Sarabia
Ayd. de foto: Sara Guillén
Estilista: María Álvarez
Maquillaje y peluquería: Javier Reyes
Agradecimientos: Proyectos de interiorismo ICONNO. Calle Jorge Juan, 38. Telf.: 911 860 203. www.iconno.es y Distrito 41:

“No me considero una mujer miedosa. Igual desde que soy madre, tengo más miedos”

Rebeca luce un vestido de Relish, 165 €; cazadora de Adolfo Domínguez, 159 €, y pendientes Acus, 58 €.

CITA EN...

Quedamos con Rebeca en ICONNO, que es un referente en proyectos de interiorismo de lujo a nivel nacional e internacional. Cuenta con dos espacios en Madrid, donde encontrar un verdadero escaparate de las últimas propuestas de diseño de cocinas, salones y cuartos de baño de firmas como Antonio Lupi, Rimadesino o SieMatic.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...
Tengo muy buena piel por genética, pero soy muy maniática para cuidármela. Nunca me acuesto sin haberme limpiado la cara bien y sin echarme un sérum y crema.

En mi cuarto de baño siempre hay...
Cremas.

En mi bolso siempre llevo...
Un hidratante de labios.

Mi perfume favorito...
Chloé.

Voy a la peluquería...
Me cuesta mucho ir a la peluquería.

Tardo en maquillarme...
Un día normal no me maquillo. En mi casa no tengo base de maquillaje. Me gusta ir con la cara lavada.

Mi producto de belleza ideal...
Una crema de cara.

Ejercicio...
Me encanta el yoga. Y entrenar con mi chico al aire libre.

Dieta...
Comer sano.

Acondicionador BeauTerra, 500 ml, 13,95 €

Hydra+ crema color medio, 21,70 €

Hydra+polvo bronceador 24,95 €

Champú BeauTerra 750 ml, 18,20 €

La diseñadora mantiene una excelente relación con los hijos de su pareja.

Ágatha Ruiz de la Prada ya posa con los hijos de su novio

La diseñadora presentó su colaboración con Sofía Berlanga en la Casa de México de Madrid, donde acudió con su chico y los hijos de él: Nicolás y Rodrigo.

La relación entre Ágatha Ruiz de la Prada y el "amigo" de Carmen Lomana, José Manuel Díaz Patón, está más que consolidada. La pareja acudió hace unos días a la Casa de México de Madrid para presentar una colaboración de la diseñadora con Sofía Berlanga, la creativa que se esconde tras la firma mexicana Morena Corazón, de diademas y joyas. Acudieron acompañados de los dos hijos del abogado, de 66 años. Los jóvenes, Nicolás y Rodrigo, son fruto del segundo matrimonio de José Manuel, pero parece que se llevan estupendamente con la diseñadora. No es extraño. Cuando Ágatha y él empezaron su relación hace algo más de un año, la familia del abogado dijo que estaba encantada con la relación.

Más de un año juntos

La ex de Pedro Jota y José Manuel se conocieron a finales de 2022 en una fiesta gracias a unos amigos en común. Y ya desde el principio congeniaron. Empezaron a quedar y a día de hoy siguen juntos.

Agencias

CARMEN LOMANA, EN GUERRA

El enfrentamiento entre Ágatha Ruiz de la Prada y Carmen Lomana continúa. Hace unos días, la diseñadora acusó a la socialité de "buitrear" con sus novios y Lomana se encendió: "Con lo feos que son todos. Y ella es un payaso diabólico". Tras esto entró en juego José Manuel, que soltó de Carmen: "¿Quién es esa? ¿Una rubia que hay por ahí? Es una momia".

La chica **de moda**

Canta de maravilla, se estrena como protagonista de cine y en Milán demostró que sabe posar y encandilar a la cámara.

Aitana enamora en la Semana de la Moda de Milán

A la popular cantante catalana no se le resiste nada: música, cine, moda... ¿Será 2024 el año en el que vuelva a encontrar el amor?

Como una auténtica diva italiana, así llegó Aitana a la Fashion Week de Milán. Asistió al desfile de Fendi con un total look de la marca, pelo recogido y gafas de sol que le dieron el toque perfecto para triunfar en el front row como una auténtica It girl. Después asistió al desfile de Roberto Cavalli con un vestido de la firma, dorado y con transparencias, que resaltaba su lado más sexy.

Aitana tiene la agenda de este año repleta: una gira por España y Latinoamérica, una película por estrenar en Netflix, "Pared con pared", donde interpreta su primer papel como protagonista. Entre tantos éxitos esperamos que encuentre el amor; pero uno duradero, su ex Sebastián Yatra, ha sorprendido con unas declaraciones en las que da a entender que tras un año de relación necesita ser infiel...

Agencias

El LUJO de vivir el DISEÑO

Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
Con nuevos contenidos y nueva imagen.
¡Pídela en tu kiosco!

Laura Madrueño (38) afronta más tranquila su segunda edición de "Supervivientes", aunque echará de menos a su familia y múltiples mascotas.

Laura Madrueño

"Supervivientes está muy vivo, y eso me fascina"

La presentadora afronta el próximo arranque del reality "con muchísimas ganas", en la que será su segunda edición en el exitoso formato.

El reality estrella de Telecinco estrenará muy pronto otra edición, y Laura Madrueño repite en las conexiones desde Honduras tras su buen hacer en 2023.

-¿Preparada para volver?

-Sí, más que el año pasado. Creo que vamos a sorprender mucho en esta edición.

-¿Qué tal la despedida de 'TardeAR'?

-Me dio pena porque nos lo estábamos pasando muy bien. Me regalaron un kit de superviviencia (risas).

-¿Se va a notar el cambio de productora (Cuarzo)?

-Sí, va a tener cosas que no se han hecho nunca o que llevaban muchos años sin hacerse. Y veréis muchísimo más juego en Honduras.

-¿Cómo lleva tu familia que te vayas cuatro meses?

-Mi pareja no lo lleva mal; mis padres, un poco peor, pero saben que esto es un privilegio y una oportunidad para mí y lo comprenden.

-¿Qué vas a cambiar de tu maleta para esta edición?

-Voy a hacerla mucho mejor (risas). Cosas para bucear, comida que allí no hay y mi té, que no puedo vivir sin él.

-¿Este segundo año lo afrontas de otra manera?

-Me voy con más seguridad. El año pasado sentía más miedo, aunque acabó en un reto. Este año me siento en la base del Everest pero con ilusión por lo que viene. El programa está vivo, con improvisación, y eso es oro puro.

-¿Cómo te has preparado para esta edición?

-Soy exigente con el deporte durante todo el año. También he hecho tratamientos de hidratación de pelo y piel, pero no soy muy coqueta.

-¿Innovaréis en los estilismos?

-Me están creando unos vestuarios que no se han hecho nunca en "Supervivientes" y no tienen nada que ver con la línea del año pasado.

-¿Y qué podemos esperar del casting?

-Vais a sorprenderos mucho, y no solo en la primera gala. Ahí lo dejo (risas).

-¿Algún consejo para los concursantes?

-Que tengan mucha paciencia y que vayan preparados para lo peor, que no será suficiente (risas).

Nora Cámara/Foto: Agencias

Gonzalo Caballero sale por la puerta grande en la lucha contra el cáncer

El diestro consiguió reunir a numerosos rostros conocidos en una subasta, “La sonrisa de María”, para conseguir fondos para la investigación del sarcoma de Ewing, donde destacaron la presencia de la infanta Elena y el equipo del Atlético de Madrid.

María y Gonzalo Caballero junto a la infanta Elena, Isabel Díaz Ayuso, José Luis Martínez Almeida, Álvaro Morata y Alice Campello.

El torero Gonzalo Caballero se ha volcado con la pequeña María, que sufre cáncer. "Yo siempre he estado muy concienciado con la lucha contra esta enfermedad y más desde que mi padre la sufrió. Cuando me encontré con María, decidí volcarme. Me he enamorado de ella y es una lección de vida", nos decía el diestro a su llegada al Hotel Wellington de Madrid, donde se celebró una cena y una subasta para conseguir fondos para "La Sonrisa de María", cuyo fin es la investigación del sarcoma de Ewing. .

Hasta el emblemático hotel se acercaron muchas caras conocidas del mundo de la política, del toro y, sobre todo, del fútbol, una de las grandes pasiones de María: "Yo antes quería ser futbolista, ahora quiero ser oncóloga para curar a los niños enfermos como yo".

La pequeña es forofa del Atlético de Madrid, por eso, estuvieron al completo la plantilla de su equipo favorito encabezada por su entrenador, Diego Pablo Simeone. De hecho, su mujer Carla Pereyra fue la presentadora de la subasta, con la que se consiguieron más de 100.000 euros.

Gracias a la argentina, María consiguió conocer a su ídolo días antes, cuando acudió al estadio del equipo madrileño. "Fue uno de los días más felices de mi vida", nos dijo María, que estuvo rodeada de su familia.

Entre los objetos subastados destacaron los capotes firmados por Isabel Díaz Ayuso y José Luis Martínez Almeida; un casco de Carlos Sainz; una raqueta de Alcaraz; un traje de luces de El Soro; unos guantes de Oblak, o un diamante de 2,5 kilates.

La infanta Elena no se quiso perder el evento, ya que es una gran admiradora de Gonzalo Caballero, y gracias a él ha conocido la historia de María.

EN LA SUBASTA, PRESENTADA POR CARLA PEREYRA, SE CONSIGUIÓ RECAUDAR MÁS DE **100.000 EUROS**

Gonzalo Caballero aprovechó la noche para anunciar una corrida benéfica que se celebrará el próximo 23 de marzo en la plaza de toros de Las Rozas (Madrid), en la que toreará él junto a la rejoneadora Lea Vicens. Además, después de la corrida habrá un concierto de Hombres G. El dinero que se recaude estará destinado la Fundación de Investigación Biomédica del Hospital Infantil Niño Jesús de Madrid, donde María lucha contra su enfermedad desde hace unos años.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias

Una **lección de vida**

Gonzalo Caballero ha conseguido que todo el mundo se vuelque con la pequeña María, que lucha desde hace años contra el cáncer.

El futbolista Álvaro Morata, y su mujer Alice Campello, no se perdieron la cena.

Carla Pereyra lució un vestido de Silvia Tcherassi; guantes de Varade, y joyas de Chaumet.

Carlos Sobera acudió a la subasta junto a su mujer, Patricia Santamarina.

Núria confiesa que es una gran lectora y que todo ese bagaje le ha servido para escribir el libro.

Núria Marín

“Lo que más nos lastra es la etiqueta de superwoman”

La periodista ha vuelto a la televisión con un programa de citas y acaba de publicar su primera novela, “Soy Afrodita”, un libro muy ágil y divertido que nos habla de la necesidad de buscar a nuestra diosa interior.

Núria es una mujer todoterreno. Después de que Telecinco rompiera su relación con la productora La Fábrica de la Tele, ella se quedó sin “Socialité”, pero lejos de cruzarse de brazos, la periodista escribió su primera novela: “Soy Afrodita” (Temas de hoy), un libro muy divertido que engancha desde la primera página. De su estreno como autora, y de mucho más, hablamos con ella en su visita a Madrid.

-¿Cómo surgió el proyecto?

-La historia se me ocurrió hace ocho años, cuando estaba con mi chico en las islas griegas. Hace unos meses me llamaron de la editorial porque querían trabajar conmigo y les conté la idea pensando que me la iban a tirar por tierra. ¡Pero les encantó! Justo necesitaba un empujón.

-La protagonista, Paula, es representante de influencers. ¿Cuánto hay de ti en ella?

-La novela no va de mí, pero quizás compartimos rasgos: el momento cartucheras o lo patosa que es. También quería plasmar que el mundo influencer no es tan bonito como lo pintan. ¿Te acuerdas cuando Marta Díaz se rompió el ligamento cruzado esquiando y se puso a grabar un vídeo para Instagram? ¡Es muy heavy!

-La novela tiene su miga. Habla de la falta de autoestima, del síndrome de la impostora... ¿Qué es lo que más nos lastra?

-Lo que nos lastra es la etiqueta de superwoman, ¡es una estafa! Para mí, ser una superwoman equivale a ser una pringada que no para. Te encargas de llenar la nevera, de la limpieza, del médico del niño... También es bestial la presión estética que sufrimos.

-En tu libro, Paula descubre que es Afrodita. ¿Consejos para sacar a nuestra diosa interior?

-Utilizar la desmotivación que otros intentan ejercer sobre nosotras como poder de empoderamiento ¡No hay mayor venganza que el éxito!

-Incluyes también comentarios “corazoneros”. ¿Esa vena nunca se pierde?

-No, ¡nunca!

-¿Qué famoso se ha convertido en tu debilidad?

-Isabel Preysler. La amo. Haga lo que haga, para mí está bien. Además, me gusta ver que ahora habla sobre la vejez.

-¿Con qué te quedas de tus años en La Fábrica de la tele?

-Recuerdo con mucho orgullo haber presentado “Sálvame”, pero por supuesto, con “Cazamariposas”. Teníamos una capacidad de trabajo bestial y ahora los que trabajamos allí podemos con todo (risas).

-Ahora estás en 3Cat con “Love Cost”, un programa de citas donde los concursantes tienen que elegir entre el amor o el dinero. ¿Con qué te quedas?

-Con el amor, porque estoy enamorada de mi novio. Pero te digo una cosa, puedo llegar a entender a la gente que prioriza el dinero para vivir como reyes.

-Cuéntame la cita más desastrosa que has tenido.

-Hubo una vez que me engañaron máximamente. Cuando trabajaba de animadora en un hotel de Tenerife, coincidí con un chico muy mono que me tiraba la caña. Él era camarero y me decía todo el rato que me quería invitar a cenar a un hindú. Un día por fin tuvimos nuestra primera cita allí, pero cuando trajeron la cuenta, el tío se inventó que se había dejado la cartera. Todo fue una artimaña. Pagué yo y no me volvió a hablar. Me utilizó para que le pagara una cena. ¡Hay que ser cutre!

-Llevas más de 20 años con tu chico (el guionista Juan Luis de Paolis). ¿Cuál es el secreto?

-Dejarse espacio. Por ejemplo, cuando juega la Juve, yo sé que lo que quiere es estar solo en el salón para poder gritarle a la tele. No hay necesidad de hacer todo juntos, yo he viajado sola también. De hecho, hace poco me fui a un hotel durante una semana donde entrenaba seis horas al día. Cuando terminaba, solo podía mirar la pared.

María Larrocha/Fotos: Ana Ruiz

Ana Rosa Quintana apoya a Tito Pajares en su nuevo proyecto

Nada más terminar de presentar "TardeAR", la periodista se desplazó hasta el nuevo local, en Madrid, para disfrutar de la fiesta. También vimos allí a Antonio Hidalgo, Ion Aramendi o Verónica Dulanto.

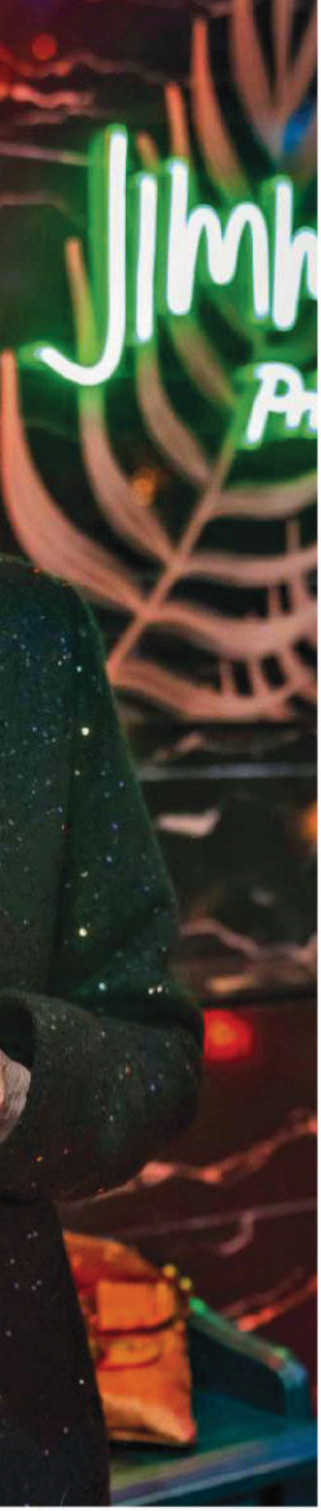
Jimmy´s, el nuevo restaurante "Dinner–Show", de Tito Pajares y Grupo Gabana aterriza en la capital con una inauguración por todo lo alto en la que no faltaron un gran número de rostros famosos de nuestro país. Como no podía ser de otra forma, fueron muchos los rostros conocidos del mundo de la televisión los que se dieron cita en la gran inauguración mostrándole todo su apoyo a Tito, con el que la mayoría de los invitados tienen una relación de amistad desde hace muchos años. Es el caso de Ana Rosa Quintana, que nada más terminar uno de los directos más difíciles de su vida en "TardeAR" por culpa del incendio que se produjo en Valencia, se desplazó hasta el local para disfrutar del evento. "Hacía mucho tiempo que no salía de un plató llorando como un magdalena. La angustia de esa pareja hasta que les han rescatado. No recuerdo tanta tensión hace mucho tiempo".

Rostros televisivos

Además de Ana Rosa, muchos otros compañeros de cadena también acudieron a la llamada de la pareja de Sofía Mazagatos, como Cristina Tárrega, que llegó acompañada de su marido, Mami Quevedo; Antonio Hidalgo con su chica, la entrenadora personal Ana Ruiz, Ion Aramendi y María Amores, que acaban de ser padres por tercera vez; Cristina Cifuentes y su marido, Francisco Javier Aguilar; Patricia Cerezo, la ex de Ramón García; Antonio Montero y Marisa Martín-Blázquez, y Verónica Dulanto, que posó por primera vez con su marido Andrés. La música corrió a cargo de Pitingo, al que no dejaron de aplaudir durante la agradable velada.

Agencias

Nada más terminar su programa, "TardeAR", la periodista acudió al nuevo local de Tito en Madrid.



Antonio Hidalgo acudió en compañía de su chica, la entrenadora personal Ana Ruiz.

Ion Aramendi, que arrasa con “Reacción en cadena”, con su esposa María Amores.

Cristina Tárrega, súper elegante, de la mano de su marido, el exfutbolista Mami Quevedo.

Cristina Cifuentes con su esposo, Francisco Javier Aguilar. Llevan juntos más de 34 años.

PAREJA DE SOFÍA MAZAGATOS

Tito Pajares es uno de los empresarios nocturnos más conocidos del país. Pero además es la pareja de Sofía Mazagatos. Con ella tiene dos hijas, Sofía, que nació en noviembre de 2015, y la pequeña Amanda, que vino al mundo el 17 de diciembre de 2023. La pareja perdió otro bebé dos años antes en el octavo mes de gestación.

MUCHOS ROSTROS CONOCIDOS
ACUDIERON A LA LLAMADA DEL EMPRESARIO TITO PAJARES

Pitingo **puso la música**

El cantante fue el encargado de poner música en la noche de la inauguración y arrancó el aplauso de todos los asistentes.

La ex de Ramón García, Patricia Cerezo fue sin su pareja, Kiko Gámez.

Juan Peña acudió al local acompañado de su pareja, Sonia González.

Antonio Miguel Carmona y su pareja, Yolanda Font.

Los periodistas Antonio Montero y Marisa Martín Blázquez.

La periodista, Verónica Dulanto, con su marido, Andrés.

Gloria, muy guapa, con un diseño de su primera colección Bakkus.

Gloria Camila celebra por todo lo alto su 28 cumpleaños

La hija de Ortega Cano reunió a toda su familia en una doble celebración en Madrid: además de soplar la tarta, presentó su firma de ropa, Bakkus.

No faltó nadie. Gloria Camila cumplió 28 años el pasado 21 de febrero, pero tres días después organizó un fiestón por todo lo alto al que acudió su novio David y toda su familia. La hija de Ortega Cano no lo hizo sólo para soplar las velas de su tarta sino para presentar la primera colección de su firma Bakkus, que tiene con dos socias. Para ello, preparó un desfile en un centro comercial situado en Torrejón de Ardoz, en el que se dieron cita todos los miembros de su familia; su padre, Ortega Cano, su hermano José Fernando, su tía Gloria Mohedano, sus sobrinos, Rocío y David Flores y, por supuesto, Rosa Benito y Rosario Mohedano, que disfrutaron del desfile en primera fila entusiasmadas. "Es todo muy chulo y muy de su rollo. Cómodo, juvenil y sexy. Te lo puedes poner todo para cualquier evento. A Gloria la veo muy bien, consiguiendo un sueño. Se merece todo lo mejor", dijo la cantante. De lo que no quiso hablar Chayo fue de la detención de Antonio Tejado, padre de su primer hijo: "De eso no voy a decir nada. Yo estoy bien".

Chayo cantó

Tras el desfile, Gloria trasladó a todos los suyos a un local cercano en el que había preparado un cocktail para continuar con la fiesta y soplar las velas de su 28 cumpleaños. Y así lo hizo. "Estoy muy contenta porque todo ha salido perfecto. Esto era un sueño desde que era adolescente y se ha cumplido". No quiso decir qué deseo había pedido, quizás reconciliarse con su hermana mayor, Rociíto. Como fin de fiesta, Chayo cogió el micrófono y puso a bailar a todos los invitados con temas propios y de su tía Rocío Jurado.

Agencias

David García, pareja de Gloria, apoyándola.

Sus sobrinos, Rocío Flores y David tampoco quisieron faltar al evento.

Rosa Benito y su hija Chayo Mohedano se sentaron en primera fila para no perderse nada.

Ortega Cano, padre orgulloso. Detrás de él, su hijo José Fernando.

Tamara e Íñigo llegaron por separado a la iglesia, ya que él fue a aparcar el coche. Nada parece indicar que atraviesen una crisis.

Tamara Falcó e Íñigo Onieva

juntos de boda y sin rastro de crisis

La pareja asistió relajada y feliz a la boda de postín entre Felipe Matossian e Ina Morenés.

La alta sociedad española se reunió el pasado viernes 23 en Madrid para celebrar el enlace de Felipe Matossian Falcó e Ina Morenés Allende-Salazar, una ceremonia que se celebró en la céntrica Iglesia de las Calatravas. Tamara Falcó, prima del novio, fue una de las protagonistas con la melena al viento y un vestido muy colorido de la firma Rixo. Llamó la atención que la hija de Isabel Preysler no llevara un diseño de su última colección para Pedro del Hierro, inspirada en su luna de miel, pero tenía una explicación: "Este vestido me lo regaló mi suegra". Una contestación que termina

Estaban **radiantes**

Felipe Matossian y su mujer, Ina Morenés, abandonaron sonrientes la iglesia de las Calatravas. La novia lucía un diseño de Navascués.

El marques de Cubas, Álvaro Falcó, primo del novio, y su mujer, Isabelle Junot. A la derecha, la hermana de Tamara, Xandra.

El actual duque de Alba, Carlos Fitz-James Stuart, apostó por un chaqué negro. A la derecha, la infanta Elena, testigo del enlace.

con las especulaciones de su presunta mala relación con Carolina Molas. Tamara entró en el templo sin su marido, que llegó minutos después tras aparcar el coche. De crisis entre ellos, ni rastro. De hecho, el pasado 14 de febrero, Tamara e Íñigo celebraron su primer San Valentín casados.

La infanta, testigo

También acertaron con su look Álvaro Falcó y su mujer, Isabelle Junot, que lució un elegante vestido bicolor palabra de honor de De la Cierva y Nicolás.

La infanta Elena fue testigo del enlace y llegó muy sonriente con chaqueta de tweed y un bolso pequeño de Chanel. Ante el revuelo que causó su llegada, la hija del rey emérito soltó: "¡Que yo no me caso, yo no me caso!". De esta manera, la Infanta evitó responder a las preguntas de la prensa, que insistía en saber qué espera ella del próximo reencuentro que tendrán sus padres, los eméritos Juan Carlos y Sofía, con Felipe VI y Letizia en honor a Constantino II.

Agencias

Daniel Tatay y Alain Hernández, los hombres de Natalia Sánchez en la nueva producción.

Natalia Sánchez, Alain y Daniel

triángulo en el estreno de “Sueños de libertad”

Los protagonistas de la nueva serie diaria presentaron su trabajo rodeados de compañeros y otras estrellas de Atresmedia.

Ya no solo es el prime time. Ahora la gran batalla de las audiencias televisivas se libra en las tardes, y ahí está muy fuerte Antena 3, que acaba de estrenar “Sueños de libertad”. Un ambicioso serial que tomará el relevo de “Amar es para siempre” tras once años en emisión y más de 2.700 capítulos emitidos.

Ambientada en la España de finales de los años 50 está protagonizada por Natalia Sánchez como Begoña Montes, quien se divide entre el amor de su marido, Jesús De la Reina (Alain Hernández), un implacable hombre de negocios y maltratador psicológico, y su cuñado Andrés (Daniel Tatay), un exmilitar de espíritu libre al que una lesión obliga a regresar a la casa familiar. En definitiva, un triángulo amoroso en tiempos convulsos. Los tres no podían faltar a la premier celebrada en Madrid, y a la que acudieron otros rostros de esta ficción, como Ana Fernández o Nancho Novo. Y allí estaban también Iztiar Miranda y Manu Baqueiro, la pareja que encarna el espíritu de “Amar es para siempre”.

Ana Fernández, muy guapa de rojo, encarna aquí a Digna Vázquez, la cuñada del patriarca de los De la Reina.

Nancho Novo, que da vida al patriarca, Damián De la Reina.

Itziar MIranda o Manolita en “Amar es para siempre”.

A Manu Baqueiro siempre se le recordará como Marcelino, de “Amar…”.

EVA GONZÁLEZ LLEVÓ EL MISMO VESTIDO "EFECTO TIPAZO" QUE DÍAS ATRÁS LUCIÓ BLANCA ROMERO, EX DE SU EX

Los intérpretes de ambas ficciones participaron días atrás en "Pasapalabra", cuyo presentador, Roberto Leal, ejerció de maestro de ceremonias en un cine madrileño. Otras estrellas de Atresmedia tampoco se perdieron este evento, como Eva González, la conductora de "La Voz", que iba espectacular con el vestido Alma Ondas de IQ Collection (170 €).

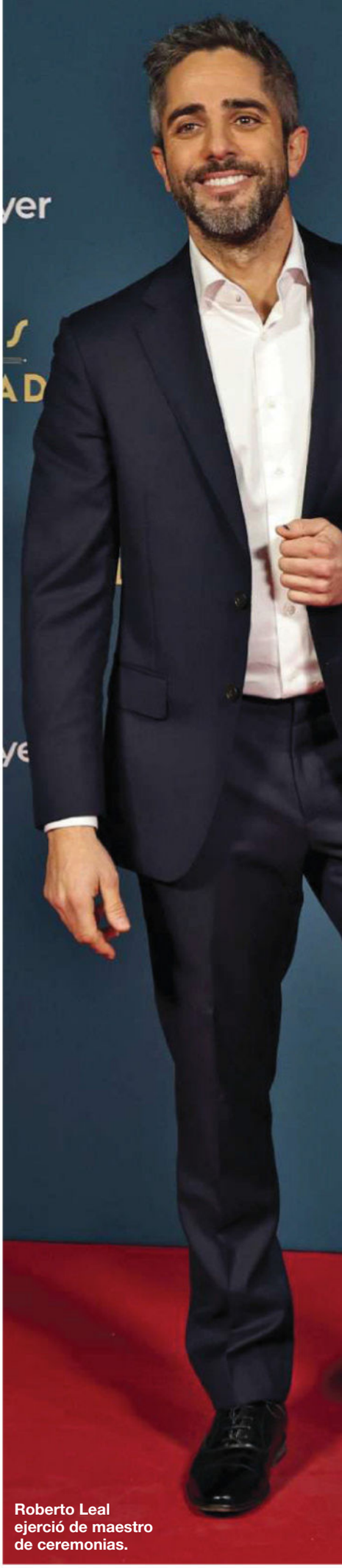
El socorrido color negro fue el favorito de la noche, aunque en el look ganador primaba el gris. Se trataba del diseño de lentejuelas de Natalia Sánchez. Y a destacar la apuesta por el rojo de Ana Fernández e Itziar Miranda, la primera en su vestido y la segunda en su traje pantalón. Y capítulo aparte merece Alain Hernández, con un esmoquin blanco y negro de Karl Lagerfeld.

Agencias

Marc Clotet, el oficial

El actor, casado con Natalia Sánchez, no se perdió el estreno. El matrimonio tiene dos hijos, Lía y Neo. Ha sido el penúltimo expulsado del talent de repostería "Bake off: famosos al horno", en TVE.

Eva González, con un modelo largo estampado de la firma de Inés Domecq. Blanca Romero, ex de Cayetano Rivera, como ella, llevó el mismo vestido "efecto tipazo" en la reciente edición de MBFW Madrid.



Roberto Leal ejerció de maestro de ceremonias.

José Yélamo, presentador de "La Sexta Xplica".

Gema López, de "Espejo público", apostó por el cuero.

Marta Belmonte es Marta de la Reina, la hermana de los personajes de Alain y Daniel.

Miguel Lago, colaborador de "Y ahora Sonsoles".

La presentadora de informativos de La Sexta Helena Resano.

Impactos en la **red**

FERNANDO TEJERO CUMPLE AÑOS Y CHÁBELI IGLESIAS ANUNCIA NUEVO PROYECTO JUNTO A SU HERMANO. ¿SEGUIRÁ LOS PASOS DEL PADRE?

@fernando_tejero
El actor Fernando Tejero recuperó esta imagen tan graciosa para celebrar sus 57 primaveras. “Hasta aquí, el viaje ha merecido la pena”, escribió.

@chabeliiglesias_oficial
La hija mayor de Isabel Preysler se ha reunido con Emilio Estefan y su hermano Julio José para su nuevo proyecto. ¡En ascuas nos tiene! ¿Se animará a coger un micro?

@isapantojam
La colaboradora subió a sus redes esta imagen para celebrar que Asraf se encuentra ya en la final de “GH Dúo”. “Me siento orgullosa. Buen compañero y digno ganador”, apuntó.

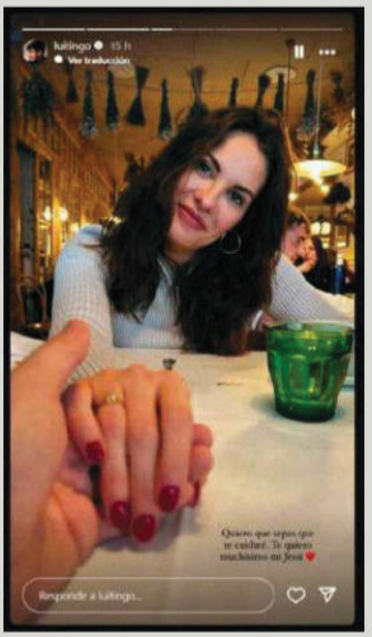
@jvazquez oficial
Jesús Vázquez, colaborador de ACNUR, quiso recordar a la población ucraniana cuando se cumplen dos años de guerra.

síguenos en...

www.facebook.com/diezminutos.es www.youtube.com/diezminutostv http://twitter.com/diezminutos_es instagram.com/revistadiezminutos/

@mariapedraza
La actriz está súper enamorada de Jason Fernández, y los dos posaron así de cariñosos en un reciente viaje a Nueva York. "Ella es vida. Es una pasada, una niña preciosa", contó él cuando le preguntaron por su chica.

El personaje de la semana
Jessica Bueno



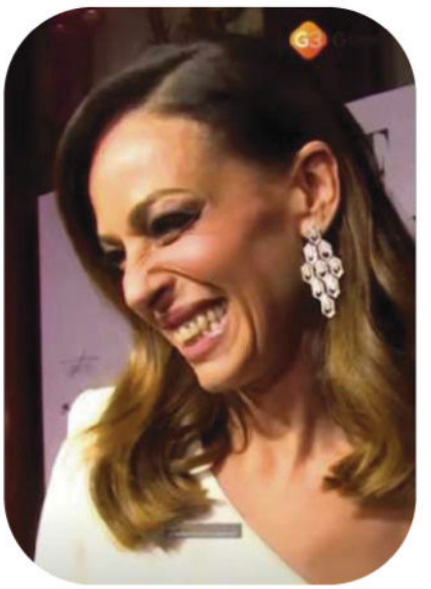
¿Habrá boda entre la sevillana y Luitingo? El cantante ha hecho saltar todas las alarmas al compartir esta foto de Jessica luciendo un anillo de lo más sospechoso y con declaración de amor incluida. Lo ha hecho a través de un storie de Instagram, donde ha escrito: "Quiero que sepas que te cuidaré. Te quiero muchísimo, mi Jessi". A pesar de llevar tan solo unos meses, la pareja parece muy feliz junta. De hecho, Luitingo ya se ha trasladado a vivir a Bilbao junto a Jessica. Por cierto, ¿qué le habrá parecido a ella la conversión al Islam de su ex?

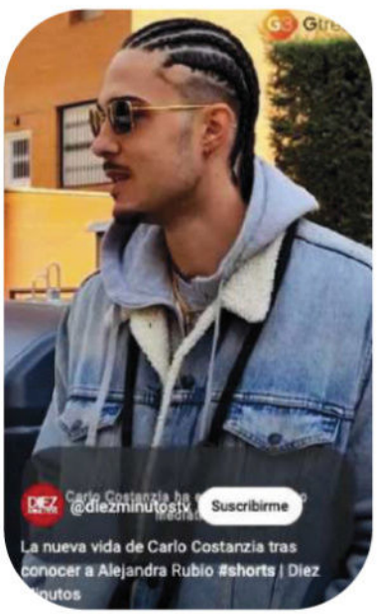
La frase de la semana
No soy más feliz ahora que cuando tocaba en un hotel
(Pablo López)

Nuestros vídeos... Arrasan

¿QUIÉN ES ENRIQUE SOLÍS?
"Diez Minutos" destapó la relación entre Vicky Martín Berrocal y Enrique Solís. En nuestra web te contamos quién es este empresario sevillano, nacido en 1990, hijo de Carmen Tello y que fue novio de Tamara Falcó.

EVA Y CAYETANO SE PONEN DE ACUERDO
La presentadora se mostró muy parlanchina con la prensa y reconoció que está muy de acuerdo con una afirmación que realizó su ex días antes. ¿Adivinas en qué coinciden? Entra en nuestro vídeo para descubrirlo.





LA NUEVA VIDA DE CARLO COSTANZIA
El novio de Alejandra Rubio ha encontrado piso en Madrid, un inmueble de 60 metros cuadrados por el que paga 700 euros. Los vecinos aseguran que el chico es buen chaval y que no da ninguna guerra en el vecindario. Todos los datos en nuestra web.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

HORÓS

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Gracias al tránsito de la Luna en tu signo es un buen momento para sentirte bien con tu vida. Tu salud es muy buena y debes disfrutar de cada instante. Te recomiendo que hagas deporte al aire libre.

AMOR: El Cuatro de Copas me indica que vas a vivir momentos pasionales con tu pareja. Debes disfrutarlo y no dejes que la llama de la pasión baje. Si tu corazón no está ocupado, esta semana vas a levantar muchas pasiones, debes escoger a la persona adecuada.

FORTUNA: Vives un buen momento profesional. Tus jefes han visto que te estás esforzando, por eso y gracias a la influencia de Marte vas a conseguir un aumento.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Desde hace días te cuesta demasiado hacer la digestión. Si sufres de ardores de estómago o acidez, no vendría mal que te hicieras alguna prueba para descartar un problema mayor. Tienes que tener cuidado con las relaciones sexuales y tomar precauciones.

AMOR: Según el Tres de Bastos tu relación de pareja empieza a enfriarse. No es la primera vez, la rutina te aburre y no te sientes motivada. Si no tienes pareja, no busques a tu media naranja en las redes sociales.

FORTUNA: Intenta solucionar los problemas en el trabajo por la vía del diálogo y la razón. Esta semana, Júpiter no favorece al signo de Aries y deberías controlar tus gastos.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Los cambios de temperatura te hacen perder el apetito y no llevas orden en las comidas. Tu estado de ánimo es bastante bueno y vas a querer hacer muchos planes con tus amigos. Si tomas el sol debes ponerte mucha protección.

AMOR: La influencia de Marte en tu signo hará que sientas celos de tu pareja. Son fruto de tu imaginación y no tienes que dudar de ella. Debes escuchar los consejos que te den tus amigas más cercanas, que conocen muy bien vuestra relación y siempre van a apoyarte.

FORTUNA: Si no tienes trabajo, debes estar tranquila porque vas a recibir una oferta. Si lo tienes, te vas a sentir valorada y vas a recibir el reconocimiento de tus superiores.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Tienes que tener cuidado si vas a esquiar, porque puedes tener problemas en la piel. Tu estado de ánimo será muy bueno y vas a querer hacer muchas actividades.

AMOR: Si no tienes pareja, vas a conocer a una persona que te va a robar el corazón desde el primer momento. Lo vuestro va a ser un flechazo, ya que Venus te favorece y vivirás momentos llenos de pasión. Si tienes pareja, debes tener cuidado con los embarazos no deseados.

FORTUNA: La gente mayor siempre te ha ayudado en el trabajo y lo seguirán haciendo. Te vas a sentir muy protegida. Si estás buscando un nuevo empleo, va a surgir una buena oportunidad. El número siete y el color verde te darán suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Vas a tener molestias en la garganta debido a los cambios de temperatura. Esto no va a hacer que tengas menos energía, porque estás viviendo la vida sin preocupaciones.

AMOR: Estás dispuesta a disfrutar de tu soltería y lo vas a hacer ya que cuentas con el beneplácito de la Luna, que llenará estas semanas de pasión. Debes empezar a pensar en sentar la cabeza, porque si no lo haces te vas a quedar sola, aunque te sientas muy respaldada por tus amistades.

FORTUNA: Si tienes pendiente la resolución de una herencia, todo se va a resolver de una manera positiva para ti. El negro y los impares te van a dar suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Los excesos en las comidas y la falta de descanso pueden repercutir en tu hígado. Así que debes cuidarte más. Las comidas copiosas no te favorecen. Además, tienes que empezar a pensar en dejar de fumar, sabes que no te hace bien.

AMOR: Marte favorece tu signo y lo vas a notar en el apoyo incondicional de tu pareja. Vais a vivir una etapa muy feliz e igual es el momento perfecto para empezar a pensar en planes de futuro. Si no tienes pareja, te vas a querer poner en contacto con una ex pareja. Medítalo.

FORTUNA: Unas compañeras te van a ayudar en un problema que va a surgir en el trabajo. Agradéceselo. Tener buena relación es fundamental.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Debes cuidarte más, ya que tu alimentación no es la correcta y llevas tiempo con bastantes excesos. Tienes que controlarte y empezar a hacer más ejercicio. Tu estado de ánimo será bastante bueno.

AMOR: Estás un poco cansada de que siempre te toque ceder para tener armonía en vuestra relación. Debes tener más comunicación con tu pareja y decirle todo lo que te preocupa. Si no tienes pareja, una buena amiga te presentará a alguien muy interesante.

FORTUNA: Si llevas tiempo sin empleo, vas a tener una oferta apetecible. Todo esto hará que tu economía mejore, aunque según el Dos de espadas tienes que tener cuidado con los gastos.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Tienes que centrarte más y tener cuidado para evitar caídas en tu hogar o lugar de trabajo. Si estás pensando en ponerte a dieta, te aconsejo que lo hagas de la mano de un especialista y no hacer caso a las dietas exprés.

AMOR: Debes huir de fijarte en personas complicadas, porque al final te amargan la vida y lo pasas bastante mal. Si tienes pareja, a finales de semana podrías tener una fuerte discusión, pero todo se arreglará antes de lo que piensas.

FORTUNA: Si llevas tiempo trabajando en el mismo sitio, vas a tener la suerte de promocionar y conseguir un puesto con más responsabilidades y con aumento de sueldo. El dos y el rojo te darán suerte.

LEO
23-7 al 23-8

SALUD: Si esta semana tienes jaquecas muy seguidas, deberías hacerte una revisión ocular, porque puede que sea la causa de esos dolores. Necesitas descansar más y deberías cogerte unos días de vacaciones para desconectar.

AMOR: Si llevas tiempo sin pareja, esta semana, la influencia positiva de Mercurio hará que aparezca en tu vida alguien muy interesante. Si tienes pareja, vas a vivir momentos llenos de pasión. Si ha habido algún problema familiar, se arreglará pronto.

FORTUNA: En tu trabajo no vas a tener ningún tipo de problema. Si llevas tiempo preocupada por tus finanzas, debes controlar más tus gastos, se arreglará.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: Los pequeños disgustos te alteran los nervios, te quitan las ganas de comer y te cuesta conciliar el sueño. Debes controlarte y hacer algo de meditación. Esto equilibrará tu estado físico y mental.

AMOR: Si has vivido una pequeña crisis de pareja, debes estar tranquila porque la influencia del Sol va a hacer que todo vuelva a ser como antes. Además, vas a querer estar más tiempo con tus amistades, a los que en los últimos tiempos les tienes un poco abandonados.

FORTUNA: Según me indica el Dos de Oros vas a sacar adelante una idea que llevas tiempo rondando en la cabeza y te va a proporcionar bastantes ingresos. Una buena amiga te ayudará a conseguirlo.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Debes tener mucho cuidado con los cambios de temperatura, ya que puedes tener problemas de garganta. Tu estado de ánimo no será muy bueno, porque hay algún problemilla que te agobia. Tienes que estar tranquila porque todo se arreglará pronto.

AMOR: Gracias a la influencia positiva de Júpiter vas a tener mucha complicidad con tu pareja y vais a organizar un plan de fin de semana, donde la pasión va a estar garantizada. De todas formas, debes tener cuidado con la aparición de un ex, puede complicar las cosas.

FORTUNA: Si tienes que cambiar de coche, espera unos meses, en las próximas semanas vas a tener que hacer frente a un pago.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1 El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Vas a recibir una llamada de una persona que hace tiempo que no ves.

2 Vas a solucionar un problema con un compañero de trabajo.

3 Habrá cambios en tu lugar de trabajo. No te van a afectar.

4 Es necesario que cojas unas merecidas vacaciones.

5 Si has roto una relación, la reconciliación vendrá en breve.

6 Vas a recibir una noticia agradable de un familiar.

7 Tendrás una discusión con tu pareja.

8 Vas a solucionar un problema económico.

9 Te van a invitar a un viaje que no vas a poder olvidar.

LIBRA
24-9 al 23-10

SALUD: Si a finales de semana notas un pequeño hormigueo en las manos y los pies, puede deberse a una mala circulación. Debes procurar cuidar tu alimentación y hacer un poco más de ejercicio.

AMOR: Debes pensar antes de actuar y no tomar decisiones precipitadas en lo relacionado con tu pareja. Si no tienes pareja, esta semana te puedes sentir atraída por alguien del trabajo. En el terreno familiar, no debes comenzar discusiones por pequeñas cosas.

FORTUNA: El Siete de Espadas me indica que hay problemas en tu empresa, pero no debes agobiarte porque estos no te van a afectar como te crees.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Es frecuente que los ricos y famosos, o bien sólo los ricos, o sólo los famosos, emparenten entre sí, preservando así un linaje constante, fino y perfumado. Se trata de seguir en familia, pero saliendo un momento de la familia, a buscar un pariente nuevo. Ahí tenemos de ejemplos recientes los noviazgos de **Vicky Martín Berrocal**, y de **Alejandra Rubio**. La primera anda en amores con **Enrique Solís**, que enrama con la aristocracia sevillana, y la segunda ha dado sitio en su corazón a **Carlo Costanzia**, hijo de Mar Flores. Las dos parejas coinciden en el panorama, y se parecen o no se parecen según el cristal con el que las miremos. Estamos, al fin y al cabo, ante dos relaciones que nutren y prorrogan la endogamia de estos casos, donde los protagonistas no van a buscar su **Romeo** o su **Julieta** en la cola del INEM, precisamente. Arriesgaba un poeta iluminado que "el amor es el resultado de un malentendido". Pero los ricos, o los famosos, no recaen mucho en despistes, y se ennovian con quienes se entienden, que es como decir con quienes se les parecen. Eso, y que no han leído a poetas de saludable consejo peligroso.

La hija de Terelu, Alejandra Rubio, y Carlo Costanzia, hijo de Mar Flores, se han enamorado. Como Vicky Martín Berrocal y Enrique Solís.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)
Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92
REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01. Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS
Guillermo Moreno
JEFA DE PRODUCTO
Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
MADRID: C/ Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 MADRID. Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/Aribau 112, 6º,1ª. 08036 Barcelona Tel.: 93 5661558.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand Director. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter. Edición Pocket : Rotocobrhi
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2.50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Dirijase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular
Ya en tu quiosco

L'ORÉAL PARIS

NUEVO

AGE PERFECT

RUTINA GOLDEN AGE PARA MANCHAS DE LA EDAD

ERES PERFECTA

PARA TU EDAD

ERES AGE PERFECT

NOSOTRAS LO VALEMOS, AHORA Y SIEMPRE.